

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

لدى طلاب كلية التربية جامعة عين شمس

أ.م.د/ أمينة عبد الفتاح عبدالله

أستاذ مساعد بقسم علم النفس التربوي

بكلية التربية – جامعة عين شمس

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى طلاب الفرقة الثالثة - بكلية التربية جامعة عين شمس التخصصات التالية: (اللغة الإنجليزية عام، واللغة الإنجليزية تعليم ابتدائي، واللغة الإنجليزية تربية خاصة، ودراسات اجتماعية تعليم ابتدائي، وعلوم عربي تعليم ابتدائي) في متغيرات الدراسة وهي: التدفق النفسي، والهناء الذاتي، والشفقة بالذات، والتعرف على الفروق في مستوى كل من التدفق النفسي، والهناء الذاتي، والشفقة بالذات وفقاً لمتغير النوع (ذكور وإناث) لدى أفراد العينة، وهدفت أيضاً إلى التعرف على مدى إمكانية التنبؤ بالتدفق النفسي وأبعاده المختلفة من متغيري الدراسة: الهناء الذاتي والشفقة بالذات لدى عينة قوامها (٣٤٣) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية - جامعة عين شمس للعام الجامعي ٢٠٢١-٢٠٢٢ م، تم تطبيق أدوات الدراسة: مقياس التدفق النفسي ترجمة وتعريب جبار العكيلي، وهاشم المحمداوى (٢٠١٥)، و مقياس الهناء الذاتي إعداد إيمان حسن (٢٠١٨)، ومقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff 2003) تعريب محمد عبدالرحمن وآخرين، وللإجابة على أسئلة الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: التحليل العاملي، معامل الارتباط، اختبار "ت" لعينة واحدة، اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، تحليل الانحدار التدريجي وأشارت النتائج إلى تمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع من التدفق النفسي، والهناء الذاتي، والشفقة بالذات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لقيمة "ت" عند مستوى (٠,٠٥) بين الذكور والإناث في مستوى التدفق النفسي لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لقيمة "ت" بين الذكور والإناث في مستوى الهناء الذاتي، ومستوى الشفقة بالذات، وإمكانية التنبؤ بالأبعاد التالية للتدفق النفسي: التوازن بين التحدي والمهارة، أهداف واضحة، غياب الوعي بالذات، اندماج الوعي بالفعل، تغذية راجعة فورية أو مباشرة من الهناء الذاتي

والشفقة بالذات. والتنبؤ بكلاً من التركيز في المهمة، والإحساس بالضبط، والتدفق النفسي ككل من الهناء الذاتي فقط، والتنبؤ بكلاً من الاستمتاع الذاتي، والإحساس بمرور الوقت من الشفقة بالذات فقط

الكلمات المفتاحية: (التدفق النفسي - الهناء الذاتي - الشفقة بالذات)

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

لدى طلاب كلية التربية جامعة عين شمس

أ.م.د/ أمينة عبد الفتاح عبدالله

أستاذ مساعد بقسم علم النفس التربوي

بكلية التربية – جامعة عين شمس

مقدمة:

يعتبر علم النفس الإيجابي أحد فروع علم النفس الحديث والذي ظهر كتيار أو اتجاه فكري حديث على يد "مارتن سيلجمان" عندما ترأس الجمعية الأمريكية لعلم النفس عام ١٩٩٨ وقد دعا إلى التركيز على القوى والخبرات الإيجابية لدى البشر، وإثرائها بالبحوث والدراسات على اعتبار أن إثرائها له أثر فعال في إتاحة فرصة للفرد للنمو والتطور النفسي السليم، وما لذلك من انعكاسات على صحته النفسية والجسمية، وبالتالي تصبح حياته لها قيمة ومعنى مما يساهم في تحسين جودة الحياة بصفة عامة، وقد أدى ذلك إلى استقطاب مجموعة من علماء النفس منهم " تشيكسنتميهالي" Csikzentmihaly والذي يركز في دراسته على التدفق النفسي. (فاطمة خشبة، ٢٠١٧، ٢٢٢)

يعد التدفق النفسي حالة نفسية إيجابية تنساب فيها المشاعر الوجدانية وتؤدي إلى مستوى أمثل للإثارة يطمح إليه الطلاب لتحسين أدائهم بشكل إيجابي، ويعد تدفق الخبرات الانفعالية الإيجابية أثناء ممارسة النشاط حالة نفسية سارة يمكن أن تشعر بها في العمل، والمدرسة أثناء رسم لوحة فنية أو عند كتابة قصة أدبية إنها تحدث للفرد وتتباين درجاتها ومستوياتها تبعاً لما يمثله هذا النشاط للفرد الذي يمارس النشاط من متعة تختلف من فرد إلى آخر (Cheron, 2016؛ ماجدة عبدالمجيد، ٢٠١٦)

ويدرج تشيكسنتميهالي التدفق ضمن علم نفس التجربة المثالية

Flow The Psychology of Optimal Experience

ويمكن تعريفه بأنه " حالة نفسية داخلية تدل على ان الفرد مشغول ومنهمك في عمل يحبه ويفضله، فكل فرد يتعلم ويؤدي بطريقة أفضل، عندما يكون لديه شيء يهتم به، ويشعر أنه يدخل عليه السرور أثناء انشغاله به

(ماجدة عبد المجيد، ٢٠١٦، ١٠٠٠؛ Norsworthy et al., et al., 2017)

2021, Ilies

هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فالهناء الذاتي من متغيرات علم النفس الإيجابي الذي يساعد الفرد على التقييم الذاتي للحياة بشكل معرفي ووجداني، ويلعب دوراً هاماً في تحديد جودة الحياة لدى الأفراد ومدى رضائهم عنها، وكذلك في تقييم مشاعرهم السلبية والإيجابية حيث يعبر عن تقييم الفرد المعرفي والانفعالي لحياته، إذ يشير التقييم المعرفي إلى إدراك الفرد الرضا عن الحياة سواء بوجه عام أو على مستوى مجالات محددة كالعمل أو العلاقات الاجتماعية أو الأسرية بينما يشير التقييم الانفعالي إلى إدراك السعادة بما تتضمنه من مشاعر إيجابية كالفرح والحب والبهجة مع القدرة على التغلب على المشاعر السلبية والحزن والغضب والفشل واليأس.

نادية العمرى، ٢٠٢٣؛ (Diener, 1989, 542, Diener & Ryan, 2009)

هذا وقد تعددت مسميات الهناء الذاتي بين الباحثين ما بين الهناء الذاتي

Life Satisfaction الرضا عن الحياة Subjective Well-being . Quality of
Happiness life والسعادة وجودة الحياة

(Diener et al., 2018, 253) (محمد حميدة، ٢٠١٣، ٢٥٧؛ على الشهرى، ٢٠١٨، ٢٥٣،

وتعتبر الشفقة بالذات Self - Compassion من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس والصحة النفسية وقد ظهر هذا المفهوم على يد كرستين نيف، ووصف على أنه وسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو الذات من حيث الانتباه إليها، والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمة أو الإخفاق بدلاً من توجيه النقد اللاذع لها، حيث نظرت إليه على أنه يتضمن بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد، وسمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية وحاجزاً نفسياً من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة (محمد زغبى، ٢٠٢٠، ٢٩٢-٢٩٣)

هذا وتعتبر الحياة الجامعية من المراحل التي تحمل في طياتها الكثير من الأنشطة المتنوعة للشباب سواء كانت على الصعيد الشخصي أو الاجتماعي أو الأكاديمي مما يجعلهم أكثر عرضة للمرور بخبرة التدفق النفسي التي تتطلب وجود توازن ما بين القدرات الشخصية والتحديات التي تتضمنها المواقف المختلفة.

(سعاد الرباعي، ٢٠٢١، ١٧٥)

ومن خلال إطلاع الباحثة -في حدود المسح المتاح- لم تجد دراسة استهدفت التعرف على إمكانية التنبؤ بالتدفق النفسي وأبعاده المختلفة من الهناء الذاتي والشفقة بالذات لدى طلاب كلية التربية - جامعة عين شمس، وكذلك التعرف على مستوى كل من التدفق النفسي والهناء الذاتي والشفقة بالذات لدى طلاب كلية التربية - جامعة عين شمس، وأيضاً التعرف على الفروق في النوع (ذكور وإناث) في كل متغير من متغيرات الدراسة وهم (التدفق النفسي، الهناء الذاتي، الشفقة بالذات) لدى طلاب كلية التربية- جامعة عين شمس وهذا ما تسعى إليه الدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة:

تعد فئة الشباب من أهم الفئات التي يهتم بها علماء التربية وعلم النفس وكافة المجالات الأخرى، وذلك لدورهم الفعال والخطير والمؤثر في كافة المجالات في المجتمع، ولما يتميزون به عن باقي الفئات بالنشاط والحيوية والقدرة على العطاء، فهم أكثر الفئات عملاً وإنتاجاً، ويمثلون عماد المجتمعات في التقدم والبناء والرفق، ويعقد المجتمع آماله عليهم، وخاصة ونحن نشهد عصر السرعة والتطور وازدياد التعقيدات الحياتية.

(أحمد محمد، ٢٠٢٣)

وتعد المرحلة الجامعية بمثابة مرحلة انتقالية من مرحلة المراهقة والتحرك نحو مرحلة الرشد والإعداد لتحمل المسؤوليات والأدوار المتعددة، وفي هذه المرحلة يكتمل تشكيل الهوية والنمو الانفعالي تمهيداً للدخول في خبرات جديدة في إطار العمل والزواج وتكوين الأسرة والعلاقات الاجتماعية المتشابكة في مرحلة الرشد. (أشرف محمد، ٢٠٢٣، ١٤٠)

هذا وتعتبر بداية المرحلة الجامعية إحدى التحديات الجديدة للطلاب في حياتهم الأكاديمية وتعتبر هذه التحديات مرحلة انتقالية جديدة تتبعها تجارب عديدة ومواقف ضاغطة والتي قد تتمثل في إيجاد مجموعة جديدة من الأصدقاء، وإدارة الوقت، واختيار التخصص، والتي قد تتمركز حول اكتشاف الذات، ومع ذلك قد لا يكون بعض الطلبة مستعدين عادة لمواجهة هذه التحديات المحتملة. (في غادة الطلحة، ٢٠٢٣، ٩٩)

هذا من ناحية ومن ناحية أخرى يتضمن التدفق النفسي شقين هما: اتزان الفرد مع نفسه أو تناغمه مع ذاته بمعنى قدرته على مواجهة ما ينشأ داخله من صراعات وما يتعرض

له من إحباطات، ومدى تحرره من التوتر والقلق الناجم، ونجاحه في التوفيق بين دوا فعه ونوازعه المختلفة، ثم انسجام الفرد مع ظروف البيئة المادية

(عبدالناصر إسماعيل، ٢٠٢٠، Norsworthy et al., 2021)

فالتدفق عامل رئيسي يدفع الفرد للبحث عن معنى إيجابي لحياته، ومن ثم تدفع تلك الحالة الفرد لتحرير الطاقات الداخلية الكامنة ليصل إلى أعلى تجليات الإبداع الإنساني، كما أنها تنمي لدى الفرد بعض المهارات كضبط الذات وتنظيم الانفعالات. (فيوليت إبراهيم وآخرين، ٢٠٢٣، ٣٥)

يصاحب التدفق النفسي العديد من الآثار الإيجابية كالسعادة، فالسعادة تؤثر وتتأثر بالتدفق النفسي، فهي تؤثر في التدفق النفسي من جهة أن الشخصية السعيدة تمتلك العديد من السمات الإيجابية المتمثلة في الدافعية الذاتية، الثقة بالنفس، العمل المستمر، تقدير قيمة العمل، والسيطرة على مشاعر القلق، وتحقيق الذات، التخطيط للعمل قبل القيام به مع وضع حد لطموحها بحيث يتماشى مع ما لديها من إمكانيات وقدرات ومهارات، والحد من المشاعر السلبية، بالإضافة إلى الشعور بالحيوية و الحماس والتفاؤل والسعي إلى الأفضل والعمل من أجل إحراز النجاح والمثابرة والذكاء العملي مما يجعلها تتجه نحو أهداف واقعية وليست أهداف بعيدة المنال أو غير قابلة للتحقق، فكل هذه السمات تجعلها عرضة للدخول في حالة التدفق النفسي. (ماجدة عبدالمجيد، ٢٠١٦، ١٠٠١، Abuhamdeh, 2020)

بالإضافة أن للتدفق العديد من التأثيرات الإيجابية على الطالب منها تحسين التعلم والسلوك الاستكشافي، كما تحقق خبرة التدفق الكثير من الأهداف التعليمية فهي حالة إنفعالية إيجابية، تمثل أعلى درجة من درجات التعزيز للانفعالات التي تيسر الأداء والتعلم، فضلاً على زيادة المهارات الشخصية، والشعور بالابتهاج والمتعة أثناء القيام بالأداء والاستغراق فيه. فالطلاب الذين يصلون إلى التدفق النفسي عندما يدرسون يؤدون عملهم بشكل أفضل بعيداً تماماً عن إمكانياتهم كما تقاس باختبارات التحصيل وهذا ما يساعدهم على مواجهة المشكلات والصعوبات والتحديات التي قد تواجههم في سياق حياتهم الدراسية والإقبال على الحياة بجدية وفاعلية. (مهري الأسود، والزهرة الأسود، ٢٠٢٠، ٥٦، Briceux et al., 2017)

ونظراً لأهمية التدفق النفسي تناوله الباحثون في علاقته بمجموعة من المتغيرات النفسية مثل التسويف الأكاديمي والتحصيل الدراسي كما في دراسة (Seo, 2011)

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

والإبداع والسعادة كما في دراسة Voiskounsky (2014)، الكمال كما في دراسة Jubin et al. (2018)، والسعادة كما في دراسة فاطمة خشبة (٢٠١٧)، ودراسة محمد الصوافي (٢٠٢٠)، ودراسة Olcare et al. (2021)، اليقظة العقلية كما في دراسة محمد حميدة (٢٠١٩)، الحديث الذاتي الإيجابي كما في دراسة محمود العطار (٢٠١٩). كما أجريت مجموعة من الدراسات كان هدفها التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى عينة الدراسة كما في دراسة ربعة الشيخ (٢٠١٥)، ماجدة عبد المجيد (٢٠١٦)، مهريّة الأسود والزهرة الأسود (٢٠٢٠)، سوسن حسين (٢٠٢٣).

كذلك هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على الفروق في النوع (ذكور وإناث) في التدفق النفسي كما في دراسة Geyser (2012)، ودراسة ربعة الشيخ (٢٠١٥)، ودراسة ماجدة عبد المجيد (٢٠١٦)، ودراسة عبد الناصر إسماعيل (٢٠٢٠)، ودراسة مهريّة الأسود والزهرة الأسود (٢٠٢٠)، ودراسة سوسن حسين (٢٠٢٣)، وقد لاحظت الباحثة تعارض في نتائج هذه الدراسات من حيث تأثير النوع على التدفق النفسي.

هذا من ناحية ومن ناحية أخرى يعد البحث في المتغيرات الإيجابية التي تبعث السرور والسعادة في النفس أحد المطالب الأساسية لعلم النفس الإيجابي، ولقد اهتم علم النفس الإيجابي ولفت انتباه الباحثين إلى ضرورة البحث في المتغيرات الإيجابية مثلاً الهناء الذاتي والأمل والشفقة بالذات، بدلاً من المتغيرات السلبية كالالاكتئاب والقلق وانعدام الاستمتاع بالحياة والتي استحوذت على اهتمام الباحثين البحثية لفترات زمنية طويلة

(وحيد مختار، ومحمد محمد، ٢٠١٧، ٢، Krueger & Stone, 2019)

هذا ويوصف الهناء الذاتي بأنه التقييم الذاتي للحياة بشكل معرفي ووجداني وله دور كبير كمؤشر لجودة الحياة وإنجاز الأهداف الذاتية ومواجهة صعوبات الحياة والاستمتاع بها، وهو أيضاً تقييم الأفراد للمشاعر الإيجابية والسلبية والرضا عن الحياة، فإذا تعرض الأفراد كثيراً للمشاعر الإيجابية وندرة من المشاعر السلبية، يشعرون بالرضا عن حياتهم، فعندئذ يتولد لديهم إحساس عادل بالهناء الذاتي. (في لبنى الخطيب، وجهاد القرعان، ٢٠٢٠، ٢) وجدير بالذكر أن الهناء الذاتي له علاقة وثيقة بالطريق الصحيح لإنجاز الأهداف التي يسعى إليها الفرد، فبقدر ما تكون الهمم مرتفعة بقدر ما تكون الشخصية متميزة وفعالة وأكثر إيجابية، وبهذا تنعكس الإيجابية على المجتمع بشكل عام وعلى الفرد بشكل خاص.

(Diener & Ryan, 2009؛ لبنى الخطيب، وجهاد القرعان، ٢٠٢٠، ٢)

ونظرا لأهمية الهناء الذاتي اهتم الباحثون بدراسته في علاقته بمجموعة من

المتغيرات النفسية والتي تتمثل في:

- السمات الكبرى للشخصية وأساليب المواجهة كما في دراسة (Malk (2011
 - ومعتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية والاجتماعية والإنجاز الأكاديمي كما في دراسة (Phan et al., (2016
 - الطموح والإيثار كما في دراسة لبنى الخطيب وجهاد القرعان (٢٠٢٠)
 - الكمالية الأكاديمية والتحول العقلي كما في دراسة عبد الله العنزي (٢٠٢٢)
 - اليقظة العقلية والمهارات النفسية كما في دراسة (Foster & Chow (2020
 - التواصل الفكري كما في دراسة محمد الجبيلي وآخرين (٢٠٢١)
 - المواطنة الرقمية والهوية المهنية كما في دراسة لمياء الهواري (٢٠٢٣)
 - اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي كما في دراسة عائشة يحيا ونادية العمري (٢٠٢٣)
- أجريت بعض الدراسات للتعرف على مستوى الهناء الذاتي كما في دراسة خديجة القماطي (٢٠٢٢)
- اهتم الباحثون بدراسة الهناء الذاتي في علاقته ببعض المتغيرات الديموجرافية التي قد تؤثر فيه، ومنها الفروق في النوع (ذكور وإناث) مثل دراسة لبنى الخطيب وجهاد القرعان (٢٠٢٠)، ودراسة لمياء الهواري (٢٠٢٣).
- هذا وتعتبر الشفقة بالذات Self – Compassion من المصادر الشخصية التي تنتمي إلى منظومة متغيرات علم النفس الإيجابي، وقد ظهرت في التراث النفسي مع بداية الألفية الثالثة. (فتحي الضبع، ٢٠١٣؛ جابر الحربي، ٢٠٢١، ١٧٢)
- وقدمت Neff تأصيلاً نظرياً لهذا المفهوم من خلال دراسات متعددة من عام ٢٠٠٣ كما طورت مقياساً لقياسها (Neff, 2003؛ غادة الطلحة، ٢٠٢٣، ١٠٠)
- فالشفقة بالذات تتضمن بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد وسمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية وحاجزا نفسياً من الآثار السلبية الناتجة عن الضغوط والمشكلات. (نادية الحسيني وآخرين، ٢٠٢٤، ٧١)

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

وتتضح أهمية الشفقة بالذات من حيث كونها مصدراً مهماً للدافعية المنبثقة من الاهتمام بالذات والرغبة من أجل نمو الذات أكثر من الخوف من عدم الكفاءة والفشل، بعيداً عن النقد القاس للذات، ويزداد التشجيع والتغذية المرتدة البناءة للعمل على نحو تحقيق الأهداف الشخصية (في أشرف محمد، ٢٠٢٣)

ونظراً لأهمية الشفقة بالذات تناولها الباحثون في علاقتها بمجموعة من المتغيرات النفسية مثل:

- الاكتئاب والتسامح مع الآخرين كما في دراسة (Skoda et al. (2011)
 - العوامل الخمسة للشخصية كما في دراسة رياض العاسمي (٢٠١٤)
 - الأمل الأكاديمي كما في دراسة أحمد الزغبى ورياض العاسمي (٢٠١٥)
 - الطمأنينة الوجدانية كما في دراسة (Bluth et al. (2016)
 - رأس المال النفسي كما في دراسة مي مهيدات ومحمد العناقرة (٢٠٢٤).
 - قلق المستقبل كما في دراسة نادية الحسيني وآخرين (٢٠٢٤).
- أجريت بعض الدراسات للتعرف على مستوى الشفقة بالذات كما في دراسة محمد زغبى (٢٠٢٠)
- اهتم الباحثون بدراسة الشفقة بالذات في علاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية التي قد تؤثر فيها ومنها الفروق في النوع (ذكور وإناث) مثل دراسة أحمد الزغبى ورياض العاسمي (٢٠١٥) ودراسة غادة الطلحة (٢٠٢٣)
- إن المجتمع في الألفية الثالثة يشهد تحولات إجتماعية، وتغيرات ثقافية متسارعة ألقت بتداعيتها السلبية على الأفراد، فأصبح أيقاع حياتهم اليومية سريعاً، وأصبحت الضغوط النفسية عليهم أكثر حدة وشدة، وطلاب الجامعة أكثر تأثراً بهذه الأوضاع، كما أنهم مؤسسي المجتمع في مجال العلم فهم الذين يعدون لمهنة التدريس، قد يكونون هم أكثر الفئات التي تتطلب في أعمالها خصائص وجدانية إيجابية لأنهم يتعاملون مع التلاميذ من فئات عمرية مختلفة ومستويات اجتماعية واقتصادية متباينة
- (رانيا عبد العظيم وآخرين، ٢٠١٩، ١٢٧؛ Layard, 2010)
- ومن خلال ما سبق عرضه يتضح أن الدراسات السابقة -في حدود المسح المتاح- لم تسع إلى تحديد مدى إمكانية التنبؤ بالتدفق النفسي بإبعاده المختلفة من متغيري الدراسة:

الهناء الذاتي والشفقة بالذات، وتحديد نسب إسهام كل منهما في التنبؤ بكل بعد من أبعاد التدفق النفسي وهذا ما تسعى إليه الدراسة الحالية، وكذلك التعرف على مستوى كل متغير (التدفق النفسي، الهناء الذاتي، الشفقة بالذات) لدى طلاب كلية التربية- جامعة عين شمس، وكذلك الكشف عن الفروق بين الجنسين (ذكور وإناث) في متغيرات الدراسة الحالية (التدفق النفسي- الهناء الذاتي -الشفقة بالذات) لدى عينة الدراسة وذلك من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:

- س١: ما مستوى (التدفق النفسي - الهناء الذاتي -الشفقة بالذات) لدى طلاب كلية التربية- جامعة عين شمس؟
- س٢: هل تختلف متغيرات الدراسة (التدفق النفسي- الهناء الذاتي -الشفقة بالذات) باختلاف النوع (ذكور وإناث) لدى طلاب كلية التربية- جامعة عين شمس؟
- س٣: هل يمكن التنبؤ بالتدفق النفسي وأبعاده المختلفة (التوازن بين التحدي والمهارة -أهداف واضحة - التركيز في المهمة -غياب الوعي بالذات- الاستمتاع الذاتي- إدماج الوعي بالفعل- تغذية راجعة مباشرة، إحساس بالضبط أو السيطرة، الإحساس بمرور الوقت) من متغيري الدراسة: الهناء الذاتي والشفقة بالذات لدى طلاب كلية التربية- جامعة عين شمس؟

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

- مستوى كل من (التدفق النفسي - الهناء الذاتي -الشفقة بالذات) لدى طلاب كلية التربية -جامعة عين شمس.
- الفروق في النوع (ذكور - إناث) في متغيرات الدراسة التدفق النفسي- الهناء الذاتي- الشفقة بالذات) لدى طلاب كلية التربية - جامعة عين شمس.
- إمكانية التنبؤ من متغيري الدراسة: الهناء الذاتي والشفقة بالذات بالتدفق النفسي وأبعاده المختلفة.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- القاء الضوء على مجموعة من المتغيرات أو المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي وهي التدفق النفسي والهناء الذاتي والشفقة بالذات، وهذه المتغيرات تساعد بدورها في التغلب على التوترات والضغوط النفسية التي تقف بين الفرد وصحته النفسية.
- قلة الدراسات العربية - في حدود علم الباحثة - التي تناولت دراسة المتغيرات: التدفق النفسي - الهناء الذاتي - الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة بصفة عامة ولدى الطلاب المعلمين بصفة خاصة.

الأهمية التطبيقية:

يمكن أن تفيد نتائج الدراسة في توجيه أنظار المهتمين بالتربية والتعليم إلى أهمية متغيرات الدراسة: وهي التدفق النفسي، والهناء الذاتي، والشفقة بالذات، وتصميم برامج تدريب وتطوير تعتمد على هذه المتغيرات لتحسين مهارات الأفراد وتنمية قدراتهم المختلفة.

مصطلحات الدراسة:

التدفق النفسي Psychological Flow :

هو خبرة ذاتية إيجابية يشعر بها الفرد أثناء أدائه لبعض الأنشطة والمهام ذات الأهمية بالنسبة له، وتعتبر هذه المهام مثيرة للتحدي، ولكنها تتناظر مع قدرات الفرد على أدائها بفاعلية ويصاحب هذه الخبرة إحساس الفرد بالتركيز والتوحد الشديد مع النشاط أو المهمة والشعور بالسُرور، والبهجة، والقدرة على التحكم في الأداء ونسيان الذات والزمن، وفقدان الإحساس بكل شيء عدا النشاط أو المهمة.

ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس التدفق المستخدم في الدراسة الحالية، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى التدفق المرتفع للفرد، وتشير الدرجة المنخفضة إلى التدفق المنخفض للفرد . (نجيب خزام وآخرين، ٢٠١٦، ٣١٣)

الهناؤ الذاتى Subjective Well- being:

تعرفه عائشة بىاء وناىة العمرى (٢٠٢٣) بأنه:

حالة الرضا والسعادة التى يشعر بها الفرد خلال عملية تقييمه لمجالات حياته المختلفة، وقدرته على الاستمتاع بالأحداث السارة والإىابىة وعدم الئأس عند التعرض للأزمات والأحداث السلىبة فى حياته.

وتتبنى الباحثة تعريف (Diener et al.1997) للهناؤ الذاتى بأنه يتكون من مكونى مكون معرفى وهو الرضا عن الحياة ومكون وجدانى وهو السعادة وهذا يعنى أن الهناؤ الذاتى يتضمن ما يلى:

الرضا عن الحياة Life Satisfaction:

فهو حالة معرفىة لأحكام الفرد الإىابىة لتحقيق أهدافه وتقبله غير المشروط عن حياته وأصدقائه وتحصيلة الدراسى ومظهره وصحته والخدمات الصحية المتاحة.

السعادة Happiness:

وهى حالة وجدانىة تتسم بمستوى مرتفع من المشاعر الممتعة مثل الفرح ومستوى منخفض من المشاعر غير السارة مثل الحزن. ويقاس الهناؤ الذاتى بالدرجة التى يحصل عليها المستجيب فى المقياس المستخدم فى الدراسة الحالية للهناؤ الذاتى.

الشفقة بالذات Self- Compassion:

تتبنى الباحثة تعريف (Neff,2003,224) للشفقة بالذات على أنها انفتاح الشخص على معاناته، وقدرته على التخلص منها عن طريق ممارسة نوع من الرعاية لنفسه واللفظ بذاته، وأن تكون لديه اتجاهات إىابىة غير تقييمىة نحو جوانب القصور لديه، وأن يدرك أن خبراته جزء لا يتجزأ من الخبرات الإنسانية العامة. وتقاس بالدرجة التى يحصل عليها المستجيب فى المقياس المستخدم فى الدراسة الحالية للشفقة بالذات.

حدود الدراسة:

الحدود البشرية:

تكونت عينة الدراسة الحالية من (٣٤٣) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية -جامعة عين شمس تخصص: اللغة الإنجليزية عام، واللغة الإنجليزية تعليم ابتدائي، واللغة الإنجليزية تربية خاصة، ودراسات اجتماعية تعليم ابتدائي، وعلوم عربي تعليم ابتدائي.

الحدود المكانية:

تم تطبيق أدوات البحث إلكترونياً بتصميم الاختبارات على نماذج جوجل Google Forms

الحدود الزمنية:

تم تطبيق أدوات الدراسة الحالية خلال العام الجامعي ٢٠٢١-٢٠٢٢م

الإطار النظري والدراسات السابقة:

تعرض الباحثة في هذا الجزء بعض الأطر النظرية لمتغيرات الدراسة الراهنة، وهي التدفق النفسي، الهناء الذاتي، الشفقة بالذات، ويمكن عرضها على النحو التالي:

أولاً: التدفق النفسي:

وفى هذا الجزء تعرض الباحثة مفهوم التدفق النفسي، أبعاده، النماذج المفسرة له، أهميته، خصائص الشخصية المتدفقة:

مفهوم التدفق النفسي:

ظهر مصطلح التدفق لأول مرة على يد عالم النفس المجري الأصل "تشيكسنتميهالي" Csikzentmihaly في عام (١٩٧٥) وهو أحد أهم رواد علم النفس الإيجابي، ومنذ ذلك الحين أصبح مفهوم التدفق من المفاهيم الشائعة في هذا المجال وأصبح فيما بعد حجر الزاوية في مجال علم النفس الإيجابي

(محمد حميدة، ٢٠١٩، ٢٥٠؛ Abuhamdeh, 2020, Norworthy et al. , 2021)

هذا ويعد التدفق النفسي أحد المفاهيم النفسية في مجال علم النفس الإيجابي، فهو خبرة ذاتية تتحقق عندما ينسى الفرد ذاته في أثناء عملية التفكير وإعماله العقل في حل بعض المشكلات، مقترناً بحاله من السرور والبهجة فهو يتسع للعديد من المفاهيم والتي تركز على بعض الجوانب الانفعالية الإيجابية مثل السرور والمتعة كما تركز على الجوانب

المعرفية مثل الانغماس، والانهماك الفكري، والاستغراق، والانتباه، واليقظة، والتركيز، والاستيعاب. (في محمد حميدة، ٢٠١٩، ٢٥٠؛ Bricteux et al., 2017, 3)

وجدير بالذكر أننا أصبحنا في أشد الحاجة إلى التدفق النفسي في جميع المراحل العمرية بصفة عامة وفي المرحلة الجامعية بصفة خاصة، وبدرجة أكثر تحديداً مع طلاب كلية التربية الذي يقع على عاتقهم مهمة التعليم والتطوير والبناء والتطور والاستثمار في الثروة الحقيقية وهي الثروة البشرية، وهو ما ينعكس بدوره على المجتمع بأكمله فهو يعبر عن خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء، وانخفاض الوعي بالزمن والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة الحقيقية بالعمل (في محمود العطار، ٢٠١٩، ٣٨٩-٣٩٠)

➤ تعريف التدفق النفسي:

هو خبرة ذاتية إيجابية يشعر بها الفرد أثناء أدائه لبعض الأنشطة والمهام ذات الأهمية بالنسبة له، وتعتبر هذه المهام مثيرة للتحدي، ولكنها تتناظر مع قدرات الفرد على أدائها بفاعلية ويصاحب هذه الخبرة إحساس الفرد بالتركيز والتوحد الشديد مع النشاط أو المهمة والشعور بالسرور، والبهجة، والقدرة على التحكم في الأداء ونسيان الذات والزمن، وفقدان الإحساس بكل شيء عدا النشاط أو المهمة.

أبعاد التدفق:

حدد الباحثون أبعاد مختلفة للتدفق فمثلاً يحدد "تشيكسنتميهالي" ١٩٩٥ تسعة أبعاد للتدفق هي:

❖ أولاً : التوازن بين التحدي والمهارة Challenge – Skill balance:

يعد التوازن بين مستوى تحديات المهمة وقدرات الفرد ومهاراته مطلباً أساسياً لحدوث التدفق، فالتدفق يتطلب توازناً بين المستوى المرتفع من متطلبات (تحديات) المهمة ومهارات الفرد، فعندما يفوق مستوى مهارات الفرد مستوى تحديات المهمة فإن هذا يولد الملل، وفي حالة ما إذا كان مستوى تحديات المهمة أكبر من مستوى قدرات الفرد فإنه يولد القلق.

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

❖ ثانياً: الدمج بين الفعل والوعي Action Awareness:

خلال التدفق يشعر الفرد بالاندماج الكلي فيما يقوم به من مهام، فالاندماج الشديد في نشاط ما يساعد على تركيز الانتباه على هذا النشاط وهذا من شأنه يساهم في تحقيق التدفق وعندما يندمج الفرد في النشاط بشكل تام فإن هذا النشاط سيبدو تلقائياً وكأنه يحدث بشكل أوتوماتيكي، بل وقد يشعر بأن ذاته أصبحت جزء من المهمة.

❖ ثالثاً: الأهداف الواضحة Clear goals:

يمكن للفرد أن يندمج في أي نشاط، وأن يخبر التدفق إذا كانت هناك أهداف واضحة وتغذية مرتدة فورية، ووضوح الأهداف يعني معرفة الفرد بشكل جيد المطلوب فعله واتباعه خطة محددة أما عدم وضوح الأهداف فيجعل من الصعب التركيز على المهمة وإكمالها حتى النهاية.

❖ رابعاً: التغذية المرتدة Unambiguous:

لابد من توافر تغذية مرتدة فورية أثناء أداء الأنشطة، وقد تكون التغذية المرتدة داخلية أو خارجية، وتفيد التغذية المرتدة الإيجابية في تعزيز الإحساس بالكفاءة الذاتية لأن التدفق يتطلب توافر قدر ما من التحديات أو الصعوبات في النشاط، وقد يحدث أحياناً فشل في الأداء، ولهذا يحتاج الفرد المتدفق إلى أن يعرف نتائج ومستوى أدائه على النشاط.

❖ خامساً: التركيز في المهمة Concentration on the task :

التدفق يتطلب تركيزاً كلياً مرتفعاً على المهمة أو النشاط مما يسهل على الأفراد بدء الإحساس بالتدفق، ووجود أهداف واضحة للنشاط يساعد الفرد على تركيز انتباهه على هذا النشاط، وتركيز الانتباه هو جوهر التدفق، وهو في ذاته يتطلب المزيد من الجهد، ويؤدي إلى جعل الفرد يندمج بشكل كلي في النشاط متناسياً ذاته وأي شيء آخر في الحياة من حوله.

❖ سادساً: الإحساس بالتحكم (السيطرة) Sense of Control:

الفرد في حالة التدفق تكون لديه القدرة على التحكم في النشاط، وأيضاً يكون لديه إحساساً بالقوة، والثقة بالنفس، والهدوء، والتفكير الإيجابي، وينتج ذلك عن إحساسه بالحرية وعدم قلقه من أدائه، فالتدفق ينطوي على الاندماج التام في النشاط مع الشعور بالسيطرة أو التحكم في أداء النشاط.

❖ سابعاً: فقدان الوعي بالذات Loss of Self Consciousness:

نتيجة للتركيز الشديد للفرد على المهمة، فإنه يفقد احساسه بذاته، ولا يهتم بكيف تبدو صورته أمام الآخرين، أو بما يفكر الآخرون فيه لدرجة فقدان الوعي بالذات بشكل تام

❖ ثامناً: الإحساس بمرور الوقت Time truns Formation:

إدراك الفرد للوقت أثناء التدفق يختلف عن إدراكه له في الأنشطة العادية، فالتدفق يشعر أحياناً بأن الوقت يتقلص ويمتد في أحياناً أخرى، فمثلاً قد يشعر بأن الساعة أثناء التدفق تمر على إنها بضع دقائق.

❖ تاسعاً: الاستمتاع الذاتي Autolelic Experience:

النشاط الذي يقوم به الفرد مقابل الحصول على مكافأة ذاتية داخلية بدلاً من المكافآت ذات المصدر الخارجي، في صورة الفرح أو المتعة التي تتبع عن النشاط ذاته، فالفرد في هذه الحالة يقوم بالأعمال الصعبة باسترخاء وكأنه في نزهة، ويتجه إلى هدف العمل الذي يقوم به وإلى متطلباته من تلقاء نفسه، متحملاً المسؤولية، وهذه الحالة من التدفق تسهم في الإبداع، والحل الفعال للمشكلات، فالدافعية للعمل متزايدة بالقدر المؤدي إلى الرضا عنه. (نجيب خزام وآخرين، ٢٠١٦، ٣١٤-٣١٥؛ الشيخ ربيعة، ٢٠١٧، ٥٣-٥٤؛ سمية أبوحية، ٢٠١٩) (Koehnstefan,2007, Bricteux et al. ,2017,8, Norsworthy et al.,2021)

التدفق النفسي حالة من حالات الذكاء العاطفي في أحد تجلياته، وربما يمثل التدفق الغاية القصوى أو الدرجة النهائية في توظيف الانفعالات في خدمة الأداء والتعلم، وفي التدفق لا تستوعب الانفعالات وتجدول فقط بل وتوظف بنشاط وإيجابية وتتساق مع العمل الذي يباشره الفرد . (صفاء الأعسر، علاء الدين كفاي، ٢٠٠٠، ٢٨١)

ويترتب على حالة التدفق آثار إيجابية منها خفض الشعور بالخوف، والملل واللامبالاة، وتقوية الثقة بالنفس والاستقلالية، وينمي حالة التخيل العقلي، وينمي التفكير الإبداعي، وينمي مستوى الطموح ودافع الإنجاز، وينمي القدرة على مواجهة التحديات في الأداء وينمي الفاعلية الذاتية وتحمل المسؤولية. (سمية أبوحية، ٢٠١٩، ٣)

يقدم مارتين سيلجمان بعض المقترحات للوصول إلى حالة التدفق:

١- أن يتعرف الفرد على نقاط القوة التي تميزه.

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

- ٢- اختيار النشاطات التي يمكن ممارستها يومياً.
- ٣- إكساب الأنشطة بعض الجاذبية في العمل بحيث تتيح للفرد استخدام نقاط القوة التي تميزه بأقصى درجة. (Mosing et al., 2018)

النماذج المفسرة للتدفق النفسي:

نظرية التدفق النفسي:

انبثقت هذه النظرية على يد العالم المجري الأصل "تشيكسنتميهالي" Csikszentmihalyi عام ١٩٧٥ أثناء مقابلاته الشخصية للعديد من الأشخاص بالولايات المتحدة الأمريكية، وكوريا، واليابان، وتايلاند، وأستراليا، ومن مختلف الثقافات الأوروبية، حيث أشركهم في مجموعة من الأنشطة، ولم يجد "ميهالي" وصفاً أقرب للتعبير عما عبر عنه هؤلاء الناس إلى تشبيهه بتيار الماء الذي يحملهم في مساره، وعلى هذا الأساس أطلق عليه مصطلح التدفق النفسي.

(مهرية الأسود، الزهرة الأسود، ٢٠٢٠، ٥٩)

طبقاً لنظرية التدفق، فإن الأنشطة تكون أكثر إبداعاً حينما يتماشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد، فإذا كان النشاط سهلاً للغاية سينتج الملل، وإذا كان شديد الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق، أما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيز شديد، وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماماً ينتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة.

وقد استخلص "ميهالي" من اجابة الأشخاص الذي قابلهم تسعة أبعاد رئيسة للتدفق هي (Csikszentmihaly, 1990, 3):

- ١- التوازن بين التحدي والمهارة
- ٢- أهداف واضحة
- ٣- التركيز في المهمة
- ٤- غياب الوعي بالذات
- ٥- الاستمتاع الذاتي
- ٦- اندماج الوعي بالفعل
- ٧- تغذية راجعة مباشرة وفورية

٨- إحساس بالضبط أو السيطرة

٩- الإحساس بمرور الوقت

وقد تضمن مفهوم التدفق النفسي بعض المضامين الإيجابية منها:

أولاً: التركيز المعرفي Cognitive Concentration

ويقصد به القدرة على ترتيب أولويات العمل وتركيز الانتباه، بحيث يتطلب ذلك تجاهل معلومات غير ذات الصلة بالموضوع المراد إنجازه

الطلاقة النفسية Psychological Fluency

ويقصد بها التهيئة النفسية التي يستطيع بها الفرد تحقيق أفضل أداء وتشمل الجانب الإيجابي من الطاقة النفسية للفرد التي تدفعهم إلى بذل الجهد للوصول إلى أفضل أداء

الخبرة المثلى Optimal Experience

يرتبط مفهوم التدفق بمفهوم آخر صاغه (ميهايلي، ١٩٩٧) وهو مفهوم الخبرة المثلى أو الأفضل، وتعني إحساس المرء بأن مهاراته مناسبة للتوافق مع، أو مواجهة التحديات التي تعترضه في توجهه للهدف، أو في مساره لنظام الفعل، بما يوفر له هاديات أو قرائن إرشادية لمدى جودة أدائه، أو تفاعلاته في مواجهة هذه التحديات، وتوافر مثل هذا الإحساس يؤدي إلى حالة من التركيز التام في واقع الأمر على مواجهة التحدي، بما لا يترك مجالاً للتفكير في أي شيء آخر، أو القلق من أي مشاكل، وهنا يختفي انشغال المرء بذاته، أو وعيه وتنبهه لذاته، ويصبح إحساسه بالوقت مشوشاً أو مضطرباً نتيجة الاندماج التام في المهام.

(مهرية الأسود، والزهرة الأسود، ٢٠٢٠، ٥٩-٦٠؛ Abduhamdeh, 2020)

ب- نموذج جيرالد ومارتين ١٩٩٥ Gerald & Martin

وضع جيرالد ومارتين ١٩٩٥ نظرية للتدفق النفسي في ضوء سمات الشخصية، وافترضوا وجود علاقة بين التدفق النفسي والإبداع حيث يرى كلا من جيرالد ومارتين ضرورة أن يتوافر في الأشخاص مجموعة من السمات المعرفية والانفعالية من أهمها الاستغراق والانشغال بالمهام، وهذا لا يحدث إلا مع الأشخاص الذين تتوازن لديهم العلاقات بين القدرات والمهارات من جهة وطبيعة الأعمال والتحديات، وعلى الجانب الآخر هم عادة أشخاص ذو

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

قدرات مرتفعة ويفضلون بطبيعة الحال التعامل مع المهام والتحديات المرتفعة مما يدفعهم إلى نفس اتجاه ما يسميه تشيكسنتميهالي قناة التدفق النفسي.

(Gerald & Martin, 1998, 55-56)

خصائص الشخصية المتدفقة:

يتصف الشخص المتدفق بما يلي:

- ١- وضوح الهدف
 - ٢- القدرة على تقييم تقدمه نحو تحقيق الأهداف
 - ٣- فعالية الذات المرتفع
 - ٤- الالتزام بالأداء الإيجابي لتحقيق هدفه
 - ٥- التحدي والبحث المستمر عن التحديات والمهام الجديدة والصعبة
 - ٦- التحدي الذاتي الإيجابي
 - ٧- عدم الشعور بالوقت في أثناء الانهماك في النشاط أو العمل
- (محمد حميدة، ٢٠١٩، ٢٦٦)

أهمية التدفق النفسي :

أشار العديد من الباحثين مثل (سيد البهاص، ٢٠١٠) (Cheron, 2016) (محمد حميدة، ٢٠١٩) إلى أهمية التدفق النفسي وهي كما يلي :

- ١- إتاحة الفرصة للفرد للوصول إلى الخبرة المثالية.
 - ٢- خفض الشعور بالخوف، والقلق، والملل، وتقوية الثقة بالنفس، والاستقلالية.
 - ٣- تحسين جودة الحياة من خلال تهيئة الفرد لمواجهة التحديات والصعاب بهدف تحقيق السعادة.
 - ٤- إتاحة الفرصة لضبط وتنظيم والسيطرة على الوعي أو الشعور.
 - ٥- مقاومة الملل وزيادة الشعور بالتحدي.
 - ٦- زيادة الدافعية نحو التعلم، فهو يعد محفزاً داخلياً في التعلم.
- ويتضح من خلال العرض السابق للتدفق النفسي والنماذج المفسرة له أن له آثار إيجابية منها خفض الشعور بالخوف، والملل واللامبالاة، وتقوية الثقة بالنفس والاستقلالية، وينمي حالة التحليل العقلي، وينمي التفكير الإبداعي، وينمي مستوى الطموح ودافع الإنجاز،

وينمي القدرة على مواجهة التحديات في الأداء وينمي الفاعلية الذاتية وتحمل المسؤولية، وتحسين جودة الحياة.

ثانياً: **الهناء الذاتي:**

تعريف الهناء الذاتي:

يعرفه ياسين وآخرون (٢٠١٤، ٣٩٠) بأنه شعور المرء بالسعادة والرضا عن الحياة في مجالاتها السلوكية والدينية والصحية والاجتماعية مع تحلى الفرد بالفاعلية في إدارة الذات.

كما يعرفه Schimmack (2008) ، وظاهر عمار (٢٠١٦، ٣١٢) بأنه مزيج من وجدان إيجابي متكرر، ووجدان سلبي غير متكرر، ومستوى عال من الرضا عن الحياة. يعرفه Zessin et al. (2015,2) بأنه تحقيق الإمكانيات البشرية وحياة ذات معنى (في وحيد مختار، ومحمد محمد، ٢٠١٧)

تعرفه عائشة بحياء ونادية العمري (٢٠٢٣) بأنه حالة الرضا والسعادة التي يشعر بها الفرد خلال عملية تقييمه لمجالات حياته المختلفة، وقدرته على الاستمتاع بالأحداث السارة والإيجابية وعدم اليأس عند التعرض للأزمات والأحداث السلبية في حياته. وتتبنى الباحثة تعريف Diener et al.(1997) للهناء الذاتي بأنه يتكون من مكونين مكون معرفي وهو الرضا عن الحياة ومكون وجداني وهو السعادة وهذا يعني أن الهناء الذاتي يتضمن ما يلي:

الرضا عن الحياة Life Satisfaction:

فهو حالة معرفية لأحكام الفرد الايجابية لتحقيق أهدافه وتقبله غير المشروط عن حياته وأصدقائه وتحصيله الدراسي ومظهره وصحته والخدمات الصحية المتاحة.

السعادة Happiness:

وهي حالة وجدانية تتسم بمستوى مرتفع من المشاعر الممتعة مثل الفرح ومستوى منخفض من المشاعر غير السارة مثل الحزن.

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

بعض الملامح المميزة للهناء الذاتي:

- أ-الهناء يمثل خبرة ذاتية وشخصية للفرد، ويعتبر المصدر الأول للحصول على معلومات عنه هو الفرد وذلك عن طريق التقارير الذاتية ولا يفترض أن يكون الإطار الخارجي أو الآخرين هما المرجع للهناء الذاتي للفرد
 - ب-قد يكون صفة مستقرة في شخصية الفرد أو حالة تظهر في مواقف معينة دون غيرها.
 - ج-قد يكون هدفاً أو وسيلة تساعد الأفراد على تحقيق النواتج الإيجابية في حياتهم.
- (رانيا أبو زيد وآخرين، ٢٠١٩، ١٣٠)

خصائص الأفراد ذوو الهناء الذاتي:

- أ-لديهم القدرة على الإنجاز في مجالات مختلفة
 - ب-الإبداع في الأعمال التي يقومون بها
 - ج-يتمتعون بالحيوية والنشاط
 - د-لديهم القدرة على ضبط النفس والتنظيم الذاتي أكثر من غيرهم
 - هـ-يستطيعون تحدي المشكلة ومواجهة الصعوبة (خديجة القماطى، ٢٠٢٢، ٢٦٧)
 - و-أكثر قدرة على مواجهة الضغوط المختلفة
 - ز-لديهم القدرة على الاستخدام الفعال للفرص المتاحة لهم (محمد غازي وآخرين، ٢٠٢٣)
- أشارت دراسة (Calvetti et al. (2024 إلى وجود علاقة إيجابية بين الهناء الذاتي وكل من الأمل المعرفي، والتفاؤل، والكفاءة الذاتية، وتقدير الذات، كما توصلت ان هذه المتغيرات تعد منبئات به.

النماذج النظرية المتصلة بالهناء الذاتي:

- يمكن تصنيف تلك النماذج إلى خمس فئات هي:
- النماذج التصاعدية (من الأدنى إلى الأعلى (Down- Top)
- وتفترض أن الرضا عن المجالات الحياتية النوعية يؤدي إلى الرضا العام عن الحياة، وإن الأفراد يصلون إلى أحكام عامة عن الهناء الذاتي من خلال تقدير رضاهم في عدد من المجالات الحياتية النوعية وبالتالي:
- أ-يوجد تأثير سببي للرضا عن المجالات الحياتية النوعية على الرضا العام عن الحياة
- ب- الهناء الذاتي يعتبر ناتجاً نهائياً

ووجهت لهذه النماذج عدة انتقادات منها: أن الدراسات أظهرت أنه عندما يطلب من الأفراد أن يقيموا حياتهم خلال مدة زمنية قصيرة فإنهم لا يبحثون في ذاكرتهم عن المعلومات المتصلة بالرضا عن المجالات الحياتية النوعية، بل يعتمدون على ما لديهم من معتقدات موجودة مسبقاً -حول سعادتهم لصنع حكم عام، وبالتالي فإن الأحكام على الهناء لا تبني -بشكل خالص- بأسلوب من الأدنى إلى الأعلى.

النماذج التنازلية (من الأعلى إلى الأدنى Top- Down)

وتفترض أن الفرد الذي يكون راضياً عن حياته بوجه عام قد يقيم مجالات حياته النوعية بشكل إيجابي أكثر

وطبقاً لهذه النماذج، فإن السمات الشخصية -وليس ظروف الحياة- تؤثر بدرجة أكبر على سعادة الأفراد، وعلى كيف ينظرون إلى الحياة أو على الحالة الوجدانية العامة التي يخبرونها،

وفي ضوء ذلك فإن الشخص السعيد لن يخبر فقط الانفعالات الإيجابية بشكل أكثر تكراراً والانفعالات السلبية بشكل أقل تكراراً، ولكنه سينظر إلى الجوانب المتعددة من الحياة باعتبارها إيجابية بدرجة أكبر مما تكون عليه في الواقع.

مناحي السعادة قصيرة الأمد Hedonic Approaches (مناحي تحقيق الهدف أو إشباع الدافع)

يشار عادة إلى الهناء قصير الأمد باعتباره الهناء الذاتي، أو الانفعالي، أو السعادة، وتفترض تلك المناحي:

أن السعادة تتحقق في ضوء: البحث عن اللذة، وتجنب الألم، واختزال التوترات، وإشباع الأفراد لحاجتهم البيولوجية والنفسية، وتحقيقهم لأهدافهم التي يسعون إليها.

ويوجه أحيانا النقد إلى هذه المناحي باعتبار أنه على الرغم من أن تحقيق اللذة، وتجنب الألم من خلال إشباع الحاجات قد يقود أحيانا إلى الهناء، فإنه قد يعوق في أحياناً أخرى تحقيق الهناء.

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

مناحي السعادة طويلة الأمد Eudaimonic الهناء النفسي:

تعرف تلك المناحي السعادة في ضوء تحقيق الإمكانية الكاملة للفرد، وسعيه نحو تحقيق الأهداف ذات المعنى في الحياة، وفي هذا الإطار اقترح (Ryff, 1989) نموذجاً للهناء طويل الأمد والذي يتضمن ستة عوامل مرتبطة ولكنها متميزة وهي: الاستقلال الذاتي، والتمكن البيئي، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، الغرض من الحياة، تقبل الذات.

مناحي الاندماج في النشاط:

وتقتضئ أن اندماج الأفراد في نشاط ما- في حد ذاته- يمنحهم السعادة وبخاصة عندما تكون تلك الأنشطة مثيرة لاهتمامهم، وتشير الدراسات إلى أهمية تلك المشاركة والتي تعتبر منبئاً قوياً للرضا عن الحياة. (في تامر إبراهيم، ٢٠١٦، ٢٦٧-٢٦٨) وفي ضوء ما سبق عرضه تتبنى الباحثة تعريف Diener et al. (1997) للهناء الذاتي بأنه يتكون من مكونين مكون معرفي وهو الرضا عن الحياة ومكون وجداني وهو السعادة

وهذا يعني أن الهناء الذاتي يتضمن ما يلي:

الرضا عن الحياة Life Satisfaction:

فهو حالة معرفية لأحكام الفرد الايجابية لتحقيق أهدافه وتقبله غير المشروط عن حياته وأصدقائه وتحصيله الدراسي ومظهره وصحته والخدمات الصحية المتاحة.

السعادة Happiness:

وهي حالة وجدانية تتسم بمستوى مرتفع من المشاعر الممتعة مثل الفرح ومستوى منخفض من المشاعر غير السارة مثل الحزن.

كما يتميز الأفراد ذوي الهناء الذاتي المرتفع بأن لديهم القدرة على الإنجاز في مجالات مختلفة، الإبداع في الأعمال التي يقومون بها، يتمتعون بالحيوية والنشاط، لديهم القدرة على ضبط النفس والتنظيم الذاتي أكثر من غيرهم، يستطيعون تحدي المشكلة ومواجهة الصعوبات.

ثالثاً: الشفقة بالذات Self- Compassion

ظهر مفهوم الشفقة بالذات في إطار علم النفس الإيجابي من خلال بحوث Neff (2003) باعتباره سمة إيجابية في شخصية الفرد تمثل عاملاً وقائياً ومانعاً نفسياً ضد الآثار السلبية والتي تصاحب الأحداث الصعبة في الحياة وخبرات الفشل والضغط. (Neff et al., 2007)

قد اختلف العلماء في تحديد مفهوم الشفقة، فبعض علماء النفس نظروا إليه من زاوية العطف على الآخرين باعتباره سمة إنسانية لفهم معاناة الآخرين والرغبة في عمل أي شيء لهم، وذلك بهدف التقليل من شدة معاناتهم وألمهم.

وترى (Neff & Pittman, 2010) أن الأفراد المشفقين بأنفسهم في المواقف المؤلمة يختلفون عن الأفراد غير المشفقين في سماتهم الشخصية، فهم أكثر مرونة وأكثر انفتاحاً على خبراتهم، وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية.

كما أن الشفقة بالذات ترتبط بالتفاؤل، والشخصية الناضجة فالأفراد المشفقين على نواتهم عندما يمرون بخبرات مؤلمة أو حالات من الفشل قد ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقيدي أو جلد الذات لما يحدث لهم (Neff, 2003, a, 85-101)

تعرف أمانى على (٢٠٢٠، ٢٣١) الشفقة بالذات بأنها اتجاه انفعالي إيجابي نحو الذات يجعل الطالب قادراً على إدراك أوجه القصور أو الفشل التي يمر بها بدلاً من إصداره أحكام قاسية على ذاته، ويتحمل مشاعر المعاناة مع الوعي المتوازن الذي يجنبه النتائج السلبية.

وترى نجوى واعر (٢٠١٩، ١٦٣) الشفقة بالذات بأنها تعامل الفرد بشكل لطيف مع الذات في الأوقات العصيبة والتي تساعد على مواجهة التحديات المختلفة، وزيادة التسامح، وزيادة الإصرار على تنفيذ المهام بعد تكرار الفشل.

وتتبني الباحثة تعريف (Neff, 2003, 224) للشفقة بالذات على أنها انفتاح الشخص على معاناته، وقدرته على التخلص منها عن طريق ممارسة نوع من الرعاية لنفسه واللفظ بذاته، وأن تكون لديه اتجاهات إيجابية غير تقييمية نحو جوانب القصور لديه، وأن يدرك أن خبراته جزء لا يتجزأ من الخبرات الإنسانية العامة.

أبعاد الشفقة بالذات:

تتكون الشفقة بالذات من ست مكونات تمثل ثلاثة أبعاد قطبية وهي على المستوى النظري متميزة إلا إنها تعمل كمنظومة متكاملة تتفاعل داخلها هذه الأبعاد بطرق واستجابات مختلفة، حيث يبدي الفرد الاستجابة الانفعالية لخبرات المعاناة والفشل إما بلطف أو بتوجيه الأحكام والنقد القاس لنفسه، ويستجيب معرفياً بفهم الأوقات العصيبة والمؤلمة أما كجزء من الخبرة الإنسانية عامة أو أنها تخص الفرد بمفرده و ينعزل بها عن الآخرين، و يعير انتباهه إلى خبرات الفشل والإحباط إما بطريقة منفتحة ومتوازنة أو بطريقة توحيدية بإفراط مع ذاته (أشرف محمد، ٢٠٢٣، ١٦٠)

أبعاد الشفقة بالذات هي:

- اللطف بالذات Self-Kindness في مقابل الحكم الذاتي Self-Judgment
- الإنسانية المشتركة Humanity – Common في مقابل العزلة Isolation
- اليقظة العقلية Mindfulness مقابل التوحد المفرط مع الذات Over-Identification

وفيما يلي عرض لهذه الأبعاد:

البعد الأول: اللطف بالذات:

ويقصد به عدم قيام الطلاب بجلد ذواتهم عندما يمرون بمعاناة، والتسامح مع أوجه القصور أو النقائص التي في شخصيتهم والتفاهم لجوانب الضعف بها، وتجنب إصدار الأحكام الذاتية القاسية، والحرص على توفير الرعاية والدفع النفسي لذاتهم وعدم التقليل أو التهويل من الآلام التي يشعرون بها.

البعد الثاني: الحكم الذاتي:

يقصد به ميل الطلاب إلى إصدار أحكام متعلقة بأوجه القصور أو العيوب في شخصياتهم، والشعور بمشاعر القسوة على النفس عند المرور بظروف صعبة، أو الميل إلى التعصب وضيق الصدر عند استشعار المظاهر التي لا يحبونها في شخصياتهم.

البعد الثالث: الإنسانية المشتركة أو العامة:

يقصد بها ميل الطلاب إلى الشعور أثناء الأزمات أو أثناء المرور بالمشكلات أو أثناء العقبات أو في أثناء التعرض لظروف غير مواتية أن جميع البشر قد جبلوا على

النقصان، وأن العقبات أو المشكلات التي تواجههم غالباً ما يمر بها جميع البشر دون استثناء .

البعد الرابع: العزلة:

ويقصد بها ميل الطلاب إلى الشعور بمشاعر الانفصال عن بقية العالم، أو التوقع حول الذات عندما يشعرون بخيبة الأمل أو بعدم القدرة على أداء شيء ما مهم بالنسبة لهم.

البعد الخامس: اليقظة الذهنية:

يقصد بها ميل الطلاب إلى الإبقاء على مشاعرهم بصورة متوازنة، وكذلك الميل إلى الأخذ بوجهة النظر المتوازنة في المواقف المؤلمة، أو الحرجة، أو المزعجة أو التي يشعر فيها بمشاعر الفشل وخيبة الأمل واستخدام حب الاستطلاع أو الفضول في الانفتاح كطريقة في الوصول إلى المشاعر المتوازنة

البعد السادس: التوحد المفرط مع الذات:

يقصد به ميل الطلاب إلى التوجس والخوف والتتقيب عن كل ما هو خاطئ عندما يتعرضون إلى الفشل أو الخسارة أو إلى المواقف المزعجة.

(Kelly & Dupasquier,2016 , Krejcova et al., 2023, Neff, 2023)

(رحاب طاحون، ٢٠٢٠، ١٩٢-١٩٣؛ علياء السحيمي، ٢٠٢١؛ غادة الطلحة، ٢٠٢٣؛ نادية الحسيني وآخرين، ٢٠٢٤)

الشفقة بالذات من المهارات المكتسبة التي يمكن للفرد اكتسابها، وهناك الكثير من الأدلة التجريبية التي تشير إلى أن الشفقة بالذات تؤثر في الجهاز المناعي والجهاز العصبي للإنسان فتكسبه القوة لمواجهة الكثير من المشكلات مثل القلق والتوتر والضغط.

(عبدالله العصيمي وجابر الهبيدة، ٢٠٢٠، ٢)

وفي ضوء ما سبق عرضه تتبنى الباحثة تعريف (Neff,2003,224) للشفقة بالذات على أنها انفتاح الشخص على معاناته، وقدرته على التخلص منها عن طريق ممارسة نوع من الرعاية لنفسه واللفظ بذاته، وأن تكون لديه اتجاهات إيجابية غير تقييمية نحو جوانب القصور لديه، وأن يدرك أن خبراته جزء لا يتجزأ من الخبرات الإنسانية العامة. كذلك تتضح أهمية الشفقة بالذات في ضوء ما يلي:

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

أن الأفراد المشفقين بأنفسهم في المواقف المؤلمة يختلفون عن الأفراد غير المشفقين في سماتهم الشخصية، فهم أكثر مرونة وأكثر انفتاحاً على خبراتهم، وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية.

كما أن الشفقة بالذات ترتبط بالتفاؤل، والشخصية الناضجة، فالأفراد المشفقين على ذواتهم عندما يمرون بخبرات مؤلمة أو حالات من الفشل قد ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم.

الدراسات السابقة:

يتضمن هذا الجزء من الدراسة بعض الدراسات التي ترتبط بمتغيرات الدراسة الحالية وهي التدفق النفسي، والهناء الذاتي، والشفقة بالذات، وتم عرضها في ضوء ثلاث محاور وهي كالتالي:

أولاً: بعض الدراسات التي تناولت التدفق النفسي.

ثانياً: بعض الدراسات التي تناولت الهناء الذاتي

ثالثاً: بعض الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات

أولاً: بعض الدراسات التي تناولت التدفق النفسي:

هدفت دراسة Jackson et al. (2010) إلى الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي ومفهوم الذات والمهارات النفسية والأداء لدى الرياضيين، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من التدفق النفسي ومفهوم الذات والمهارات النفسية والأداء. أجرى Seo (2011) دراسة هدفت التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والتسويق الأكاديمي والتحصيل الأكاديمي، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (١٧٢) طالباً من طلاب الجامعة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين التسويق الأكاديمي وجميع أبعاد التدفق النفسي حيث إن التلكؤ لدى الطلاب يجعلهم يغمسون بسهولة في الاستذكار للدرجة التي يفقدون فيها الوعي بالوقت

هدفت دراسة Geyser (2012) إلى فحص العلاقة بين التدفق والسعادة والرضا عن الحياة وسلوك إدارة الوقت والتعرف على ما إذا كانت الفروق في خبرات التدفق والسعادة والرضا عن الحياة وسلوك إدارة الوقت ترجع إلى بعض المتغيرات الديموجرافية كالعمر والجنس ومستوى التعليم، وأجريت الدراسة على (٢٢٩) طالباً وطالبة تم اختيارهم من مؤسسة

تدريب الطهي، وطبقت أدوات الدراسة، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين التدفق وسلوك إدارة الوقت، والأهداف، والسعادة، وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود تأثير للسعادة على التدفق.

هدفت دراسة (Fullagar et al. (2013 إلى فحص مستوى المهارة مقابل التحدي والتدفق وقلق الأداء لدى الطلاب الموسيقيين بالجامعة، وأظهرت النتائج أن مستوى المهارة عامل وسيط بين التحدي والتدفق وقلق الأداء، كما أشارت إلى وجود علاقة عكسية بين التدفق النفسي وقلق الأداء لدى طلاب الجامعة فكلما ازداد التدفق النفسي لدى الطالب انخفض لديه قلق الأداء للمهام التي يقوم بها.

قام (Voiskounsky (2014 بإجراء دراسة هدفت التعرف على تجربة التدفق النفسي السيبراني المتضمنة ألعاب فيديو وكمبيوتر والألعاب على الإنترنت التي ترتبط بالتحفيز الذاتي والإبداع والسعادة وتكونت العينة من لاعبين مراهقين وبالغين صينيين بلغ عددهم (١٥٧٤)، وطبق عليهم استبيان للتدفق النفسي وتوصلت الدراسة إلى أن اللاعبين الصينيين يعانون من انخفاض مستوى التدفق أثناء جلسات اللعب، وأن الذكور لديهم تدفق نفسي أكثر مقارنة بالإناث، والمراهقين أكثر من البالغين.

هدفت دراسة ربيعة الشيخ (٢٠١٥) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة، من خلال التعرف على مستوى المتغيرين لدى العينة، كما سعت الدراسة إلى التعرف على دلالة الفروق في كل منهما في ضوء كلاً من الجنس، الأقدمية، وطبقت مقاييس الدراسة على عينة قوامها (٢١٣) أستاذ تعليم ثانوي بمدينة ورقلة، وتوصلت الدراسة إلى تمتع المعلمين بمستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي، وليس لديهم مستوى محدد من التدفق النفسي، كذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تبعاً لاختلاف الجنس لصالح الذكور

فحصت دراسة ماجدة عبد المجيد (٢٠١٦) الفروق في مستوى التدفق لدى الطالب المعلم وفق متغيرات (النوع- التخصص- مستوى تعليم الوالدين)، وطبقت الباحثة مقياس التدفق النفسي على العينة البالغ عددها (١٥٨) طالباً وطالبة بكلية تربية- جامعة حلوان، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى التدفق النفسي لدى الطالب المعلم مرتفع، كما توصلت إلى

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التدفق النفسي تعزى لمتغير النوع (ذكور وإناث) لصالح الإناث، وتوجد فروق تبعاً لمتغير التخصص (علمي وأدبي) لصالح العلمي، وتوجد أيضاً فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للوالدين لصالح الطلاب ذوي المستوى التعليمي المرتفع للوالدين.

أجرت فاطمة خشبة (٢٠١٧) دراسة هدفت إلى فحص طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي وكل من السعادة والرضا الوظيفي، والتسويق، وكذلك الكشف عن إسهام متغيرات الدراسة في التنبؤ بالتدفق النفسي، وكذلك الكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديموجرافية كالنوع (ذكور - إناث)، طبيعة المواد التي يدرسها المعلم (أدبية - علمية)، ونوع المؤسسة التي يعمل بها (أزهر - عام)، العمر، الدخل (مرتفع - منخفض)، اللقب العلمي، نوع المرحلة التعليمية التي يدرس لها، وتكونت العينة من (٥١٣) معلماً و معلمة، وتم تطبيق أدوات الدراسة، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين التدفق النفسي وكل من السعادة والرضا الوظيفي، ووجود علاقة سالبة بين التدفق النفسي والتسويق، وإسهام متغيرات الدراسة في التنبؤ بالتدفق النفسي ويعد متغير السعادة أفضل متغيرات الدراسة إسهاماً في التنبؤ، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي ترجع إلى النوع (ذكور وإناث) لصالح الإناث.

وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي ترجع إلى طبيعة المواد، نوع المؤسسة، العمر، نوع المرحلة التي يدرس لها المعلم، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي ترجع إلى الدخل لصالح مرتفعي الدخل، واللقب العلمي لصالح المعلم الخبير. هدفت دراسة (Ljubin et al. (2018 إلى التحقق من الدور الوسيط للمشاركة الأكاديمية في العلاقة بين الكمال والتدفق الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٨) طالباً جامعياً، وتوصلت الدراسة إلى أن الميل إلى تجربة التدفق مرتبط ببعض سمات الشخصية والمشاركة، وكانت العلاقة سلبية بين الكمال والتدفق وتوسط الانخراط العاطفي السلبي العلاقة بين التدفق الأكاديمي والكمال.

أجرى محمد حميدة (٢٠١٩) دراسة استهدفت التعرف على نسبة إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي، بالإضافة إلى بحث فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الصف

الأول الثانوي العام، وبلغت عينة الدراسة (١٤٠) طالباً وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي العام، واشتق من بينهم عينة البرنامج والتي بلغت (٥٠) طالباً وطالبة وتوصلت الدراسة إلى:

إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي العام وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التدريبية للتدفق النفسي والسعادة النفسية، واليقظة الذهنية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.

هدفت دراسة محمود العطار (٢٠١٩) إلى التعرف على العلاقة بين الحديث الذاتي الإيجابي والتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ، وكذلك التعرف على مدى مساهمة الحديث الذاتي الإيجابي بأبعاده المختلفة في التنبؤ بكل من التدفق والهزيمة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٨٩٣) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية - جامعة كفر الشيخ، وتم تطبيق أدوات الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية بين الحديث الذاتي الإيجابي والتدفق النفسي، فيما عدا (حب الحياة - الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية) من الحديث الذاتي، وبعد فقدان الوعي الذاتي من التدفق النفسي، حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بينهم كما وجدت علاقة عكسية بين الحديث الذاتي الإيجابي وأبعاد الهزيمة النفسية، وأظهرت النتائج أن أبعاد الحديث الذاتي لها قدرة تنبؤية بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

هدفت دراسة عبدالناصر إسماعيل (٢٠٢٠) إلى التعرف على مستوى التنبؤ بالتدفق النفسي من التمكين النفسي لدى عينة من طلبة الثانوية العامة في محافظة الكرك في المملكة الأردنية الهاشمية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٢) طالباً وطالبة، وتم تطبيق أدوات الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك مستوى منخفضاً من التمكين النفسي والتدفق النفسي لدى الطلبة، وأشارت نتائج تحليل الانحدار إلى إسهام أبعاد التمكين النفسي في التنبؤ بالتدفق النفسي، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التمكين النفسي والتدفق النفسي.

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

هدفت دراسة محمد الصواني (٢٠٢٠) إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للسعادة النفسية في التدفق النفسي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس ولاية المضبي بسطنة عمان، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة، وتم تطبيق أدوات الدراسة، وأشارت النتائج إلى وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير السعادة النفسية في التنبؤ بالتدفق النفسي، ووجود تأثير دال إحصائياً لمتغير السعادة النفسية في التنبؤ بمفهوم الذات. هدفت دراسة مهريّة الأسود والزهرة الأسود (٢٠٢٠) إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة، والكشف عما إذا كانت هناك فروقاً في مستوى التدفق النفسي لدى أفراد العينة تعزى لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي. وتكونت عينة الدراسة من (٨٢) طالباً وطالبة من طلاب جامعة قاصدي مرباح ورقلة، وطبق عليهم مقياس التدفق النفسي وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من التدفق النفسي لدى أفراد العينة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق في التخصص والمستوى الدراسي.

أجرت (Olcar et al. (2021) دراسة هدفها البحث عن تجارب التدفق في أنشطة الحياة المختلفة واختبار الارتباط بين فائدة وأهمية النشاط الذي يتم اختيار التدفق فيه ومستوى سعادة الطلاب، واستكشاف ما إذا كانت العلاقة الإيجابية بين التدفق الأكاديمي والسعادة يتوسطها التحصيل الأكاديمي وذلك في دراستين منفصلتين، في الدراسة الأولى تم تفعيل التدفق كسمة وتم قياسه عبر الاستبيانات، في الدراسة الثانية تم تدعيم التدفق كحالة وتم قياس شدة التدفق عبر طريقة أخذ العينات التجريبية، وتكونت العينة من (٢٦٧) طالباً جامعياً، وأظهرت كلتا الدراستين أن التدفق في المجال الأكاديمي ينظر إليه على أنه أكثر أهمية وفائدة ويرتبط بسعادة الطلاب أكثر من التدفق في المجالات الأخرى (الذي يمارس في أوقات الفراغ والأنشطة الروتينية)، وأن هناك ارتباط بين التدفق الأكاديمي والسعادة يتوسطه التحصيل الأكاديمي.

أجرت سعاد الرباعي (٢٠٢١) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي والسعادة لدى عينة من طلبة جامعة دمشق (كليتي الحقوق والفنون الجميلة)، بالإضافة إلى معرفة الفروق في السعادة والتدفق التي تعزى لمتغيري (الجنس، والتخصص)

وطبقت أداتي الدراسة على (٣٠٠) طالب وطالبة من طلاب السنة الثالثة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي والسعادة، كذلك توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في التدفق النفسي، ولا في السعادة لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير (الجنس)، ولكن وجدت فروق دالة إحصائية في التدفق النفسي تعزى لمتغير التخصص وذلك لصالح طلاب كلية الفنون الجميلة.

أجرت سوسن حسين (٢٠٢٣) دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق في مستوى التدفق النفسي لدى عينة من طلاب الصف الثامن الأساسي في مدرسة المتفوقين وفقاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث)، ومتغير التحصيل الدراسي (مرتفع ومنخفض)، وطبق المقياس على عينة الدراسة البالغ عددها (٩٦) طالب وطالبة وتوصلت الدراسة إلى امتلاك الطلاب مستوى مرتفع من التدفق النفسي، عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث)، ومتغير التحصيل.

تعليق على الدراسات التي تناولت التدفق النفسي:

١- تناولت الدراسات التدفق النفسي في علاقته ببعض المتغيرات مثل: التحصيل الأكاديمي والتسويق الأكاديمي كما في دراسة Seo (2011)، والسعادة والرضا عن الحياة وسلوك إدارة الوقت كما في دراسة Geyser (2012)، والإبداع والسعادة كما في دراسة Voiskounsky (2014)، الإبتزان الإنفعالي كما في دراسة ربيعة الشيخ (٢٠١٥)، السعادة والرضا الوظيفي والتسويق كما في دراسة فاطمة خشبة (٢٠١٧)، والسعادة كما في دراسة سعاد الرباعي (٢٠٢١)، والسعادة النفسية كما في دراسة محمد الصوافي (٢٠٢٠)، الحديث الذاتي الإيجابي كما في دراسة محمود العطار (٢٠١٩)، التمكين النفسي كما في دراسة عبد الناصر إسماعيل (٢٠٢٠).

٢- هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي كما في دراسة ربيعة الشيخ (٢٠١٥)، وماجدة عبد المجيد (٢٠١٦)، مهربية الأسود (٢٠٢٠)، سوسن حسين (٢٠٢٣)

٣- أجريت بعض الدراسات من أجل التعرف على الفروق في النوع (ذكور وإناث) في التدفق النفسي لدى عينة الدراسة كما في دراسة ربيعة الشيخ (٢٠١٥) ودراسة Geyser (2012)

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

ودراسة ماجدة عبد المجيد (٢٠١٦) ودراسة عبد الناصر إسماعيل (٢٠٢٠)، ودراسة مهربية الأسود والزهرة الأسود (٢٠٢٠)، ودراسة سوسن حسين (٢٠٢٣).

٤- تنوعت العينات التي أجريت عليها الدراسات حيث أجريت على الطلاب في المراحل التعليمية المختلفة فبعضها ركز على الصف الأول الثانوي كما في دراسة محمد حميدة (٢٠١٩)، وبعضها ركز على الصف الثالث الثانوي كما في دراسة عبد الناصر إسماعيل (٢٠٢٠)، وبعضها ركز على طلاب المرحلة الجامعية كما في دراسة محمود العطار (٢٠١٩)، وبعضها ركز على المعلمين كما في دراسة فاطمة خشبة (٢٠١٧) ودراسة ربيعة الشيخ (٢٠١٥)، بعضها ركز على طلاب الصف الثامن الأساسي كما في دراسة سوسن حسين (٢٠٢٣).

ويتضح من خلال العرض السابق للدراسات السابقة عدم وجود دراسة -في حدود المسح المتاح- فحصت الإسهام النسبي لكلاً من متغيري الدراسة: الهناء الذاتي والشفقة بالذات في التنبؤ بالتدفق النفسي وأبعاده المختلفة لدى طلاب كلية التربية -جامعة عين شمس، وكذلك التعرف على مستوى كل متغير من متغيرات الدراسة وهي: التدفق النفسي -الهناء الذاتي -الشفقة بالذات لديهم، والتعرف على الفروق في مستوى متغيرات الدراسة التي تعزى إلى النوع (ذكور وإناث)

ثانياً: بعض الدراسات التي تناولت الهناء الذاتي:

هدفت دراسة (Malk 2011) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين السمات الكبرى للشخصية وأساليب المواجهة والرفاهية الذاتية، لدى عينة قوامها (٢٥١) من طلاب الجامعة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن العصابية هي المؤثر السلبي في الرفاهية الذاتية، في حين كان الانبساط المؤثر الإيجابي للرفاهية الذاتية، وأن أسلوب التعامل بالثقة بالنفس يتنبأ بالرفاهية الذاتية بإيجابية، في حين أسلوب توقع العجز في أسلوب المواجهة يتنبأ بالرفاهية الذاتية سلباً.

تهدف دراسة حمدي ياسين وآخرين (٢٠١٤) إلى بحث إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من مستوى الصداقة، وأثر بعض المتغيرات الديموجرافية على الرفاهية النفسية، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٣٩) طالباً جامعياً من طلاب السنة الرابعة من كلية

تربية -جامعة عين شمس، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في النوع في الرفاهية النفسية، وقدرة الصداقة على التنبؤ بالرفاهية النفسية.

استهدفت دراسة Phan et al. (2016) الكشف عن تأثير معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية والاجتماعية على الهناء الأكاديمي، والمشاركة، والإنجاز الأكاديمي، وتكونت العينة من (٢٨٤) من طلاب المرحلة الثانوية، وتوصلت الدراسة إلى التأثير الإيجابي للهناء الأكاديمي على التحصيل الدراسي، وأيضاً الآثار الإيجابية لمعتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية والاجتماعية على الهناء الأكاديمي للطلاب، وأن الهناء الأكاديمي في المدرسة له دوراً وسيطاً بين آثار معتقدات الكفاءة الذاتية الاجتماعية والأكاديمية وبين المشاركة والإنجاز الأكاديمي.

أجرى Foster & Chow (2020) دراسة استهدفت التعرف على أثر كلاً من المهارات النفسية والليقظة العقلية على الهناء الذاتي لدى الطلاب الرياضيين، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٢٢٢) من الطلاب الرياضيين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير إيجابي للمهارات النفسية معتدل على الهناء الذاتي الرياضي لدى الطلاب ، ووجود تأثير كبير لليقظة العقلية على الهناء الذاتي ككل لدى عينة الدراسة.

أجريت لبني الخطيب وجهاد القرعان (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة وعلاقته بمستوى الطموح والإيثار، وتكونت عينة الدراسة من (٧٥٥) طالباً، وطالبة من طلبة جامعة مؤتة وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة كان مرتفعاً ومستوى الطموح والإيثار كانا متوسطين، وأشارت النتائج إلى أنه يوجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين متغير مستوى الهناء الذاتي ومستوى الطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، ووجود فروق بين المتوسطات الحسابية في مستوى الهناء الذاتي ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة مؤتة، تعزى للنوع لصالح الذكور، لم تظهر النتائج وجود فروق في المتغيرات الثلاثة تعزى للتفاعل بين النوع (ذكور وإناث) ونوع الكلية.

أجرى محمد الجبيلي وآخرين (٢٠٢١) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى التواضع الفكري والهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا، والتعرف على الفروق في التواضع الفكري بين طلبة الدراسات العليا بحسب الجنس، والمرحلة الدراسية، وكذلك

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

الكشف عن إمكانية التنبؤ بالهناء الذاتي الأكاديمي من خلال التواضع الفكري، وتكونت عينة الدراسة من (٥٤٠) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا، وتوصلت الدراسة إلى تمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع من التواضع الفكري والهناء الذاتي الأكاديمي، وتوصلت أيضاً إلى إن التواضع الفكري يسهم في التنبؤ بالدرجة الكلية للهناء الذاتي الأكاديمي.

أجرت خديجة القماطي (٢٠٢٢) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الهناء الذاتي لدى طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات (النوع، والتخصص، والمستوى الدراسي)، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة طرابلس في ليبيا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الهناء الذاتي لدى الطلاب مرتفع، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الهناء الذاتي، وعدم وجود فروق وفقاً للتخصص علمي وأدبي والمستوى (أول - ثاني - ثالث - رابع) في الهناء الذاتي.

استهدفت دراسة عبد الله العنزي (٢٠٢٢) وضع نموذج بنائي للعلاقات بين الرفاهية الذاتية الأكاديمية وكل من الكمالية الأكاديمية والتجول العقلي لدى طلبة الجامعة، والتحقق منه إمبيريقياً والكشف عن الفروق بين الطلبة في النوع في متغيرات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٤) طالب وطالبة وطُبقت عليهم مقاييس الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من الرفاهية الذاتية الأكاديمية لدى الطلاب، وعدم وجود فروق دالة بين الطلاب والطالبات في الرفاهية الذاتية الأكاديمية والكمالية والأكاديمية، ودعمت النتائج الإمبريقية صحة النموذج البنائي المقترح للعلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين الرفاهية الأكاديمية وكل من الكمالية الأكاديمية، والتجول العقلي لدى طلبة الجامعة، حيث حقق النموذج المفترض مؤشرات لحسن المطابقة.

أجرت عائشة يحيا ونادية العمري (٢٠٢٣) دراسة هدفت إلى مطابقة نموذج مقترح للعلاقة بين اليقظة العقلية، والطفو الأكاديمي، والهناء الذاتي لدى عينة من طالبات الدراسات العليا، والكشف عن الفروق بين أفراد العينة على كلاً من مقياس اليقظة العقلية، ومقياس الطفو الأكاديمي، ومقياس الهناء الذاتي تبعاً للحالة الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود، وتوصلت النتائج إلى وجود تأثير موجب دال بين اليقظة العقلية والضعف الأكاديمي، ووجود تأثير ارتباط موجب ودال إحصائياً بين الطفو الأكاديمي والهناء الذاتي، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود

فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتزوجات والطالبات غير المتزوجات على كلاً من مقياس اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي، والهناء الذاتي، وأشارت النتائج إلى دور الطفو الأكاديمي كمتغير وسيط بين اليقظة العقلية والهناء الذاتي.

فحصت دراسة لمياء الهواري (٢٠٢٣) القدرة التنبؤية للهوية المهنية والمواطنة الرقمية في التنبؤ بمستوى الهناء الذاتي لدى المعلمين في مدارس الثقافة العسكرية في المملكة الأردنية الهاشمية، وتكونت عينة الدراسة من (٧٦٧) معلماً ومعلمة، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الهوية المهنية جاء متوسطاً في حين جاء مستوى المواطنة الرقمية والهناء الذاتي مرتفعاً، وفُسرت الهوية المهنية ٢٠,٦%، والمواطنة الرقمية ٢٣,٦% من التباين الكلي في متغير الهناء الذاتي، وأظهرت النتائج أن هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الهوية المهنية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، ولم تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى المواطنة الرقمية والهناء الذاتي تعزى للجنس.

تعليق على الدراسات التي تناولت الهناء الذاتي:

١- تناولت الدراسات السابقة الهناء الذاتي وعلاقته ببعض المتغيرات مثل:

- السمات الكبرى للشخصية وأساليب المواجهة كما في دراسة (Malk (2011
- الصداقة كما في دراسة حمدي ياسين وآخرين (٢٠١٤)
- معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية والاجتماعية والإنجاز الأكاديمي كما في دراسة Phan et al. (2016)
- اليقظة العقلية والمهارات النفسية كما في دراسة (Foster & Chow (2020
- الطموح والإيثار كما في دراسة لبنى الخطيب وجهاد القرعان (٢٠٢٠)
- التواضع الفكري كما في دراسة محمد الجبيلي وآخرين (٢٠٢١)
- الكمالية الأكاديمية والتجول العقلي كما في دراسة عبدالله العنزي (٢٠٢٢)
- الهوية المهنية والمواطنة الرقمية كما في دراسة لمياء الهواري (٢٠٢٣)
- اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي كما في دراسة عائشة يحياء ونادية العمري (٢٠٢٣)

٢- تنوعت العينات التي أجريت عليها الدراسات حيث أجريت على طلاب في المراحل التعليمية المختلفة وفي بلدان متعددة ومعظمها ركز على الطلبة في مرحلة التعليم الجامعي

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

كما في دراسة خديجة القماطي (٢٠٢٢)، ودراسة عبد الله العنزي (٢٠٢٢)، ودراسة Malk (2011)، بعضها ركز على طلاب الدراسات العليا كما في دراسة محمد الجبيلي وآخرين (٢٠٢١)، وعائشة يحياء ونادية العمري (٢٠٢٣)، وبعضها أجرى على المعلمين كما في دراسة لمياء الهواري (٢٠٢٣).

٣- أجريت بعض الدراسات بهدف التعرف على الفروق بين الجنسين (ذكور وإناث) كما في دراسة حمدي ياسين وآخرين (٢٠١٤)، لبنى الخطيب وجهاد القرعان (٢٠٢٠)، خديجة القماطي (٢٠٢٢) وقد تباينت نتائج هذه الدراسات.

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة التي تناولت الهناء الذاتي لم تجد الباحثة -في حدود المسح المتاح - دراسة تناولت كلاً من متغيرات الدراسة مجتمعة وهي التدفق النفسي، والهناء الذاتي، والشفقة بالذات بهدف التنبؤ بالتدفق النفسي من متغيري الدراسة: الهناء الذاتي والشفقة بالذات لدى عينة الدراسة الحالية.

وكذلك التعرف على مستوى كلاً من التدفق النفسي والهناء الذاتي والشفقة بالذات لدى عينة الدراسة، والتعرف على الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة (التدفق النفسي -الهناء الذاتي - الشفقة بالذات) لدى عينة الدراسة الحالية وهو ما تسعى إليه الدراسة الحالية. **ثالثاً: بعض الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات:**

أجرى كلاً من Skoda et al. (2011) دراسة استهدفت فحص العلاقة بين الشفقة بالذات بكل من الاكتئاب والتسامح مع الآخرين، وقد أجريت الدراسة على (٩٦) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة واستخدم الباحثين مقياس الشفقة بالذات، ومقياس الاكتئاب، ومقياس التسامح، وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين الشفقة بالذات والتسامح، وعلاقة سلبية مع الاكتئاب وخاصة في الأبعاد الأساسية لمقياس الشفقة بالذات وهي اللطف بالذات، والإنسانية المشتركة ، واليقظة العقلية كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعض أبعاد الشفقة لصالح الإناث. (في أحمد الزغبى، ورياض العاسمي، ٢٠١٥)

قام رياض العاسمي (٢٠١٤) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وسمات الشخصية كما تقيسها قائمة العوامل الخمسة للشخصية والتعرف على الفروق في الشفقة بالذات حسب كل من الجنس (ذكور وإناث)، والتخصص (أدبي وعلمي)،

ومعرفة أثر كل منهما في الشفقة، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٨٤) طالباً وطالبة من طلاب جامعة الملك خالد، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات وهي: اللطف بالذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية وبين سمات الشخصية: الانبساطية والانفتاح على الخبرة، والمقبولية، والضمير الحي، ووجود علاقة سلبية بين الحكم الذاتي وبين العزلة والتوحد مع الذات والعصابية، كما أظهرت النتائج أن الإناث أكثر شفقة بالذات من الذكور، وأن طلاب الكليات الأدبية أكثر شفقة بالذات من طلاب الكليات العلمية.

قاماً كلاً من أحمد الزغبى ورياض العاسمي (٢٠١٥) بإجراء دراسة هدفها استكشاف العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من الأمل الأكاديمي والاكتمال لدى الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٣٠) طالباً وطالبة من بعض المدارس الثانوية بمحافظة دمشق، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والأمل الأكاديمي، وعلاقة سلبية مع الاكتمال النفسي، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي لصالح منخفضي التحصيل الدراسي في الشفقة بالذات والاكتمال، ولصالح مرتفعي التحصيل في الأمل الأكاديمي، بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغيري الدراسة لصالح الإناث.

قام Bluth et al. (2016) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الشفقة بالذات عند اختلاف العمر والنوع، وكذلك توضيح العلاقات بين الشفقة بالذات والطمأنينة الوجدانية، وتكونت عينة الدراسة من (٧٦٥) مراهقاً، وتوصلت الدراسة إلى أن للشفقة بالذات تأثيراً وقائياً ضد القلق، وأن الأفراد ذوي المستويات المنخفضة والمتوسطة من الشفقة بالذات لديهم مستويات مرتفعة من الأعراض الاكتئابية، وكذلك وجود علاقة دالة إحصائية وموجبة بين كل من عوامل الشفقة بالذات وأبعاد الطمأنينة الوجدانية.

أجرى محمد زغبى (٢٠٢٠) دراسة هدفت التعرف على درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل، والفروق في الشفقة بالذات تبعاً لاختلاف متغيرات العمر، والحالة الاجتماعية، ومستوى التحصيل الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٣) طالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل كانت

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

عالية. كما أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في الشفقة بالذات تعزى لمتغير العمر، والحالة الاجتماعية، ومستوى التحصيل الدراسي.

هدفت دراسة Egan et al. (2022) إلى التحقق من مدى فعالية الشفقة بالذات كعنصر فعال في العلاج والوقاية من القلق والاكتئاب لدى الشباب، وذلك باستخدام الأسلوب التحليلي للدراسات السابقة، وتوصلت الدراسة إلى إن ارتفاع الشفقة بالذات يرتبط بانخفاض القلق والاكتئاب.

هدفت دراسة غادة الطلحة (٢٠٢٣) إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في درجات التعاطف مع الذات، كذلك التعرف على الفروق بين التخصصات ودرجات التعاطف مع الذات، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعة الملك سعود، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في بعد اليقظة العقلية والتوحد المفرط مع الذات بين الطلبة وذلك لصالح الإناث، إلا أنه لم توجد أي فروق دالة إحصائية بين الطلبة الذكور والإناث في درجة التعاطف مع الذات ككل والأبعاد الثلاثة: الحكم على الذات والإنسانية المشتركة والعزلة، كما وجدت فروق دالة إحصائية في درجات البعدين: الحنو على الذات واليقظة العقلية تعزى إلى متغير التخصص (إنساني، علمي، صحي) وذلك لصالح طلبة التخصص (الصحي)، ولم توجد أي فروق دالة إحصائية في درجة التعاطف مع الذات ككل وفي بعد الحكم على الذات الإنسانية المشتركة، العزلة، التوحد المفرط تعزى إلى متغير التخصص.

هدفت دراسة مى مهيدات ومحمد العناقرة (٢٠٢٤) إلى فحص العلاقة بين رأس المال النفسي، والتعاطف مع الذات لدى مدرسي جامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٤) مدرس من مدرسي جامعة اليرموك، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات، وكشفت أيضاً عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين بعدي العزلة والتوحد المفرط مع رأس المال النفسي.

استهدفت دراسة نادية الحسيني وآخرين (٢٠٢٤) تحديد العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات وقلق المستقبل لدى عينة من الطلاب ذوي الصعوبات الاجتماعية والانفعالية بالجامعة، كما هدفت إلى الكشف عن القدرة التنبؤية بين متغيري الدراسة، وتكونت العينة من (١١٦) طالب وطالبة من طلاب الجامعة بكلية التربية النوعية بجامعة عين شمس،

وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كلاً من الشفقة بالذات وقلق المستقبل، وتوصلت كذلك إلى أن الشفقة بالذات تسهم في التنبؤ بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة ذوي الصعوبات الاجتماعية والانفعالية.

تعقيب على الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات:

- ١- تناولت الدراسات السابقة الشفقة بالذات في علاقتها ببعض المتغيرات مثل:
 - التسامح مع الآخرين والاكتئاب كما في دراسة (Skoda et al. (2011
 - العوامل الخمسة للشخصية كما في دراسة رياض العاسمي (٢٠١٤)
 - الأمل الأكاديمي والاكتئاب والتحصيل الدراسي كما في دراسة أحمد الزغبى ورياض العاسمي (٢٠١٥)
 - الطمأنينة الوجدانية كما في دراسة (Bluth et al. (2016
 - رأس المال النفسي كما في دراسة مي مهيدات ومحمد العناقرة
 - قلق المستقبل كما في دراسة نادية الحسيني وآخرين (٢٠٢٤)
 - ٢- هدفت بعض الدراسات التعرف على مستوى الشفقة كما في دراسة محمد زغبى (٢٠٢٠)
 - ٣- هدفت بعض الدراسات التعرف على الفروق بين الجنسين (ذكور وإناث) كما في دراسة (Skoda et al. (2011، ودراسة رياض العاسمي (٢٠١٤)، ودراسة أحمد الزغبى ورياض العاسمي (٢٠١٥)، ودراسة غادة الطلحة (٢٠٢٣).
 - ٤- هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على فاعلية الشفقة بالذات كعنصر فعال في العلاج والوقاية من القلق والاكتئاب لدى الشباب كما في دراسة (Egan et al. (2022
 - ٥- تنوعت العينات التي أجريت عليها الدراسات حيث أجريت على الطلبة في المراحل التعليمية المختلفة، وفي بلدان متعددة، ومعظمها ركز على الطلبة في مرحلة التعليم الجامعي كان في دراسة رياض العاسمي (٢٠١٤)، ودراسة غادة الطلحة (٢٠٢٣)، دراسة نادية الحسيني وآخرين (٢٠٢٤)، وبعضها أجرى على المراهقين كما في دراسة أحمد الزغبى ورياض العاسمي (٢٠١٥)، ودراسة (Bluth et al. (2016
- من خلال العرض السابق للدراسات السابقة التي تناولت الشفقة بالذات لم تجد الباحثة -في حدود المسح المتاح - دراسة تناولت كلاً من متغيرات الدراسة مجتمعة وهي

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

التدفق النفسي، والهناء الذاتي، والشفقة بالذات بهدف التنبؤ بالتدفق النفسي من متغيري الدراسة: الهناء الذاتي والشفقة بالذات لدى عينة الدراسة الحالية.

وكذلك التعرف على مستوى كلاً من التدفق النفسي والهناء الذاتي والشفقة بالذات لدى عينة الدراسة، والتعرف على الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة (التدفق النفسي - الهناء الذاتي - الشفقة بالذات) لدى عينة الدراسة الحالية وهو ما تسعى إليه الدراسة الحالية. أسئلة وفروض الدراسة:

س ١: ما مستوى كلا من (التدفق النفسي، الهناء الذاتي، الشفقة بالذات) لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية - جامعة عين شمس؟

الفرض الأول:

يختلف مستوى كلاً من (التدفق النفسي، الهناء الذاتي، الشفقة بالذات) باختلاف النوع "ذكور وإناث" لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية - جامعة عين شمس.

الفرض الثاني:

يسهم الهناء الذاتي، وامتغير الشفقة بالذات في التنبؤ بالتدفق النفسي وأبعاده المختلفة (التوازن بين التحدي والمهارة، أهداف واضحة، التركيز في المهمة، غياب الوعي بالذات، الاستمتاع الذاتي، اندماج الوعي بالفعل، تغذية راجعة مباشرة أو فورية، إحساس بالضبط أو السيطرة، الإحساس بمرور الوقت) لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية - جامعة عين شمس.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: المنهج

تم استخدام المنهج الوصفي وذلك لملاءمته لموضوع الدراسة وأهدافها.

ثانياً: المفحوصون

اختارت الباحثة مفحوصي الدراسة من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية - جامعة عين شمس تخصص لغة انجليزية عام، ولغة انجليزية تعليم ابتدائي، ولغة انجليزية تربية خاصة ، ودراسات اجتماعية تعليم ابتدائي، وعلوم عربي تعليم ابتدائي في العام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢م، البالغ متوسط أعمارهم (٢٠,٥٧) سنة بانحراف معياري (٠,٧٤) سنة، وقد صنفت الباحثة مفحوصي الدراسة طبقاً لمرحلة إجراءات التطبيق

إلى: (٢٠٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة تخصص لغة انجليزية عام، ولغة انجليزية تعليم ابتدائي، ولغة انجليزية تربية خاصة ، ودراسات اجتماعية تعليم ابتدائي، وعلوم عربي تعليم ابتدائي للتحقق من الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة، (٣٤٣) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة تخصص لغة انجليزية عام، ولغة انجليزية ابتدائي، ولغة انجليزية تربية خاصة ، ودراسات اجتماعية تعليم ابتدائي، وعلوم عربي تعليم ابتدائي لتمثل العينة الأساسية للدراسة.

ثالثاً: أدوات الدراسة

١. مقياس التدفق النفسي (إعداد "2002" Jackson & Eklund) (ترجمة وتعريب جبار العكيلي وهاشم المحمداوي ٢٠١٥):

قام الباحثان بإعداد المقياس وهو مستند على نظرية Csiksentmihaly والذي عرف التدفق النفسي بأنه حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الأفراد في التعامل مع مهمات تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة ومواصلة وبذل جهد، وهذه الحالة تتحقق أيضاً عندما يكون مستوى قدرات الفرد ومهاراته في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة خاصة المهمات ذات الأهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة فورية ويتكون المقياس من تسعة أبعاد هي:

١. التوازن بين التحدي والمهارة Challenge-Skill balance
٢. اندماج الوعي بالفعل Action Awareness
٣. أهداف واضحة Clear goals
٤. تغذية راجعة مباشرة أو فورية Unambiguous
٥. إحساس بالضبط أو السيطرة Sense of Control
٦. تركيز في المهمة Concentration
٧. غياب الوعي بالذات Loss of Self- Consciousness
٨. الإحساس بمرور الوقت Time truns Formation
٩. الاستمتاع الذاتي Autotelic experience

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

ويتضمن كل بعد من هذه الأبعاد التسعة (٤) فقرات وبذلك يبلغ عدد فقرات المقياس (٣٦) فقرة

صيغت جميعها على شكل عبارات تقريرية، وأضيفت لها بدائل على وفق طريقة ليكرت ذات ميزان خماسي وكانت بدائل الاستجابة هي:
(تنطبق على دائماً، تنطبق على غالباً، تنطبق على أحياناً، تنطبق على نادراً، لا تنطبق على أبداً)

وتأخذ الأوزان (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي. (ملحق رقم ١)
وقد قام الباحثان بالتحقق من الصدق باستخدام صدق المحكمين، وصدق المقارنة الطرفية، وكذلك الاتساق الداخلي، وأشارت النتائج إلى تمتع المقياس بالصدق وكذلك تم حساب الثبات باستخدام طريقة إعادة الاختبار، وكذلك حساب معامل ألفا كرونباك، وأشارت النتائج إلى أن المقياس يتمتع بالثبات.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

في سبيل التحقق من صلاحية المقياس قبل التطبيق على العينة الأساسية، قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياس وذلك على النحو التالي:
طبق المقياس على عينة الأدوات البالغ عددها (٢٠٠) طالباً وطالبة (من طلاب الفرق الثلاث تخصص لغة انجليزية عام، ولغة انجليزية تعليم ابتدائي، ولغة انجليزية تربية خاصة، ودراسات اجتماعية تعليم ابتدائي، وعلوم عربي تعليم ابتدائي)، وتم استخدام أكثر من طريقة لحساب الصدق كما سيعرض:

الصدق العاملي:

قامت الباحثة بإجراء تحليل عاملي، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS إصدار (٢٣)، تم استخدام طريقة "فارماكس" Varimax بالتدوير المتعامد للمحاور بطريقة المكونات الأساسية "Principal Component" " " لهوتيلنج "Holteling" وفقاً لمحك "كايزر" Kaiser" بأن لا يقل تشبع العبارة عن (٠,٣)، وطبقاً لمعيار "جتمان" Guttman " لتحديد عدد العوامل المكونة للاستبانة، يعد العامل جوهرياً إذا كان جذره الكامن يساوي واحد صحيح أو يزيد، وتم الأخذ بالتشبع الأعلى إذا تشبعت العبارة على أكثر من عامل، وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن (٩) عوامل كما بالجدول التالي:

جدول ١

تشبعات العبارات المستخلصة بعد التدوير للمحاور لمقياس التدفق النفسي

(ن=٢٠٠)

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث	
رقم العبارة	التشبع	رقم العبارة	التشبع	رقم العبارة	التشبع
١	٠,٦٦٤	٥	٠,٧٥٢	٩	٠,٦٦٧
٢	٠,٧٤٦	٦	٠,٥٢٨	١٠	٠,٥٠٥
٣	٠,٦١١	٧	٠,٤١٩	١١	٠,٦٤٥
٤	٠,٦١١	٨	٠,٧٢٩	١٢	٠,٦٣٤
البعد الرابع		البعد الخامس		البعد السادس	
رقم العبارة	التشبع	رقم العبارة	التشبع	رقم العبارة	التشبع
١٣	٠,٨٧٦	١٧	٠,٣٠٦	٢١	٠,٦٣٥
١٤	٠,٣٣٦	١٨	٠,٣٠٥	٢٢	٠,٧٧٣
١٥	٠,٤٤٢	١٩	٠,٣٢٠	٢٣	٠,٣٤٥
١٦	٠,٨٤٨	٢٠	٠,٣٤١	٢٤	٠,٦٩٧
البعد السابع		البعد الثامن		البعد التاسع	
رقم العبارة	التشبع	رقم العبارة	التشبع	رقم العبارة	التشبع
٢٥	٠,٣٧٦	٢٩	٠,٦٤٥	٣٣	٠,٦١٠
٢٦	٠,٤٧٢	٣٠	٠,٦٧٠	٣٤	٠,٧٤٦
٢٧	٠,٦١٤	٣١	٠,٧٤٥	٣٥	٠,٧٣٠
٢٨	٠,٦٥٣	٣٢	٠,٦٤٦	٣٦	٠,٤٧١

وبلغ الجذر الكامن للعامل الأول (٩,٣٧) ، وبلغ الجذر الكامن للعامل الثاني (٢,٦٤) ، وبلغ الجذر الكامن للعامل الثالث (١,٨٩٤)، وبلغ الجذر الكامن للعامل الرابع (١,٥٢٥) ، وبلغ الجذر الكامن للعامل الخامس (١,٤٥) ، وبلغ الجذر الكامن للعامل السادس (٢,١٩٣) ، وبلغ الجذر الكامن للعامل السابع (٣,١٩) ، وبلغ الجذر الكامن للعامل الثامن (١,١١)، وبلغ الجذر الكامن للعامل التاسع (٣,٠٢)، وبلغت نسبة التباين الكلى للمقياس ٦٠,٤٥% ، وبلغ محك كايذر $Kmo = ٠,٨٩٤$ وهى قيمة مقبولة حيث أن الحد الأدنى لتلك القيمة ٠,٦ وهذا يعنى جودة القياس ، وتشبعت البنود على تسع عوامل، حيث تشبع على العامل الأول (٤)

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

عبارات وأطلق عليه " التوازن بين التحدى والمهارة"، وتشبع على العامل الثاني (٤) عبارات ، وأطلق عليه "أهداف واضحة"، وتشبع على العامل الثالث (٤) عبارات ، وأطلق عليه "تركيز في مهمة"، وتشبع على العامل الرابع (٤) عبارات ، وأطلق عليه "غياب الوعي بالذات"، وتشبع على العامل الخامس (٤) عبارات ، وأطلق عليه "الاستمتاع الذاتي"، وتشبع على العامل السادس (٤) عبارات ، وأطلق عليه " اندماج الوعي بالفعل"، وتشبع على العامل السابع (٤) عبارات ، وأطلق عليه " تغذية راجعة مباشرة أو فورية"، وتشبع على العامل الثامن (٤) عبارات ، وأطلق عليه " إحساس بالضبط أو السيطرة" وتشبع على العامل التاسع (٤) عبارات ، وأطلق عليه " الإحساس بمرور الوقت"

وفى ضوء ما أسفر عنه التحليل العملي الاستكشافي تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٦) عبارة، بحيث يتضمن كل بعد (٤) عبارات

الاتساق الداخلي:

طبقت الباحثة المقياس على عينة الأدوات، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول ٢

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

لمقياس التدفق النفسي

البعد الأول	معامل الارتباط	البعد الثاني	معامل الارتباط	البعد الثالث	معامل الارتباط	البعد الرابع	معامل الارتباط
١	**٠,٦٨٤	٥	**٠,٨١٢	٩	**٠,٧١٣	١٣	**٠,٦٥١
٢	**٠,٧٥٤	٦	**٠,٦٧٧	١٠	**٠,٧٢٦	١٤	**٠,٣١٤
٣	**٠,٧١٦	٧	٨٥٨.**٠	١١	**٠,٧١١	١٥	**٠,٦٥٨
٤	**٠,٧٤٠	٨	٠,٨١٢**	١٢	**٠,٧٤٣	١٦	**٠,٧٨٢

** دال عند مستوى ٠,٠١

تابع جدول ٢

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه
لمقياس التدفق النفسي

البعد الخامس	معامل الارتباط	البعد السادس	معامل الارتباط	البعد السابع	معامل الارتباط	البعد الثامن	معامل الارتباط	البعد التاسع	معامل الارتباط
١٧	**٠,٧٤٤	٢١	**٠,٦٩٣	٢٥	**٠,٧٢٦	٢٩	**٠,٧٩٦	٣٣	**٠,٦٥٠
١٨	**٠,٦٤٢	٢٢	**٠,٧٠٩	٢٦	**٠,٧٧٥	٣٠	**٠,٨٠٠	٣٤	**٠,٧١٢
١٩	**٠,٨١٥	٢٣	**٠,٥١٩	٢٧	**٠,٧٣٠	٣١	**٠,٨٠٩	٣٥	**٠,٧٤٩
٢٠	**٠,٨٣٦	٢٤	**٠,٧٣٥	٢٨	**٠,٧٥٨	٣٢	**٠,٧٥٠	٣٦	**٠,٦٩٠

جدول ٣

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي:

البعد	معاملات الارتباط
الأول (التوازن بين التحدي والمهارة)	**٠,٧١٣
الثاني (أهداف واضحة)	**٠,٦٩٦
الثالث (التركيز في المهمة)	**٠,٧٠٤
الرابع (غياب الوعي بالذات)	**٠,٣٤١
الخامس (الاستمتاع الذاتي)	**٠,٧٢١
السادس (اندماج الوعي بالفعل)	**٠,٦٠٢
السابع (تغذية راجعة مباشرة أو فورية)	**٠,٧٩١
الثامن (إحساس بالضغط أو السيطرة)	**٠,٧٥١
التاسع (الإحساس بمرور الوقت)	**٠,٥٢١

** دال عند مستوى ٠,٠١

مما سبق يتضح أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي لمقياس التدفق النفسي.

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

وفى ضوء الطرق السابقة (الصدق العاملي والاتساق الداخلي) يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق مما يجعله صالحة للاستخدام في الدراسة الراهنة.

ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباك، وبلغت قيمته للمقياس ككل (٠,٨٩٣)، وهذا مؤشر لثبات المقياس ككل واستقرار النتائج، كما تم حساب ثبات الأبعاد بطريقة ألفا كرونباك وكانت نتائجها كما يلي:

جدول ٤

ثبات الأبعاد بطريقة ألفا كرونباك لمقياس التدفق النفسي

البعد	ألفا كرونباك
الأول (التوازن بين التحدي والمهارة)	٠,٧٠١
الثاني (أهداف واضحة)	٠,٨١١
الثالث (تركيز في مهمة)	٠,٦٩٣
الرابع (غياب الوعي بالذات)	٠,٧١١
الخامس (الاستمتاع الذاتي)	٠,٧٦٠
السادس (اندماج الوعي بالفعل)	٠,٧١٠
السابع (تغذية راجعة مباشرة أو فورية)	٠,٧٣٠
الثامن (إحساس بالضبط أو السيطرة)	٠,٧٤١
التاسع (الإحساس بمرور الوقت)	٠,٧٥٢

والخلاصة أن الصدق والثبات يتوافران في المقياس مما يجعله صالحاً للاستخدام في الدراسة الراهنة.

٢. مقياس الهناء الذاتي (إعداد: إيمان حسن، ٢٠١٨):

تكون المقياس في صورته المبدئية من (٤٨) مفردة موزعة على بعدين هما (الرضا عن الحياة، والسعادة)، وكل بعد يتضمن (٢٤) مفردة في صورة مواقف، ويطلب من المفحوص اختيار رمز الإجابة التي تعبر عنه، حيث تتدرج الاستجابة على مواقف المقياس إلى بديلين هما (أ، ب)، فتدل الاستجابة (أ) على وجود سمة الهناء الذاتي بدرجة عالية، وتعبر الاستجابة (ب) على وجود السمة بدرجة

منخفضة، ويحصل المفحوص على درجتين عند اختياره الإجابة (أ)، ودرجة واحدة عند اختياره الإجابة (ب). (ملحق رقم ٢).

واستخدمت الباحثة للتحقق من صدق الاختبار الصدق العاملي الاستكشافي، والصدق العاملي التوكيدي، وقد قامت بحساب الثبات بطريقتين هما ألفا كرونباك والتجزئة النصفية، وأشارت النتائج إلى توفر شرط الصدق والثبات في المقياس، وتكون المقياس في صورته النهائية من (٢١) مفردة، (٩) مفردات للرضا عن الحياة، و (١٢) مفردة للسعادة.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

في سبيل التحقق من صلاحية المقياس قبل التطبيق على العينة الأساسية، قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياس وذلك على النحو التالي:

طبق المقياس على عينة الأدوات البالغ عددها (٢٠٠) طالباً وطالبة (من طلاب الفرقة الثالثة تخصص لغة انجليزية عام، ولغة انجليزية تعليم ابتدائي، ولغة انجليزية تربية خاصة، ودراسات اجتماعية تعليم ابتدائي، وعلوم عربي تعليم ابتدائي)، وتم استخدام أكثر من طريقة لحساب الصدق كما سيعرض:

الصدق العاملي:

قامت الباحثة بإجراء تحليل عاملي، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS إصدار (٢٣)، تم استخدام طريقة "فارماكس" Varimax بالتدوير المتعامد للمحاور بطريقة المكونات الأساسية "Principal Component" " " لهوتلينج "Holteling" وفقاً لمحك "كايزر" Kaiser بأن لا يقل تشبع العبارة عن (٠,٣)، وطبقاً لمعيار "جتمان" "Guttman" لتحديد عدد العوامل المكونة للاستبانة، يعد العامل جوهرياً إذا كان جذره الكامن يساوي واحد صحيح أو يزيد، وتم الأخذ بالتشبع الأعلى إذا تشبعت العبارة على أكثر من عامل، وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن عاملين كما بالجدول التالي:

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

جدول ٥

تشبعات العبارات المستخلصة بعد التدوير للمحاور لمقياس الهناء الذاتي (ن=٢٠٠)

البعد الأول		البعد الثاني	
رقم العبارة	التشبع	رقم العبارة	التشبع
١	٠,٥٦١	١٣	٠,٣٦٥
٢	٠,٦٢٦	١٤	٠,٣٥٢
٣	٠,٤٤٢	١٥	٠,٣٤٠
٤	٠,٣٣٠	١٦	٠,٤٦٢
٥	٠,٥٠١	١٧	٠,٤٨٣
٦	٠,٧١٢	١٨	٠,٦٤٥
٧	٠,٦١٣	١٩	٠,٣٦٧
٨	٠,٥١٥	٢٠	٠,٥٦١
٩	٠,٤١٣	٢١	٠,٤٥٨
١٠	٠,٥٢٨	--	--
١١	٠,٦٢١	--	--
١٢	٠,٤٣٢	--	--

وبلغ الجذر الكامن للعامل الأول (٣,٠٥)، وبلغ الجذر الكامن للعامل الثاني

(١,٣٥٥)

وبلغت نسبة التباين الكلي للمقياس ٥١,١٢%، وبلغ محك كايذر = ٠,٨٣٢ وهي

قيمة مقبولة حيث إن الحد الأدنى لتلك القيمة ٠,٦ وهذا يعني جودة المقياس

وتشبعات البنود على عاملين، حيث تشبع على العامل الأول (١٢) عبارة وأطلق

عليه "السعادة"، وتشبع على العامل الثاني (٩) عبارات، وأطلق عليه "الرضا عن الحياة"

وفى ضوء ما أسفر عنه التحليل العاملي الاستكشافي تكون المقياس في صورته

النهائية من (٢١) عبارة.

الاتساق الداخلي:

طبقت الباحثة المقياس على عينة الأدوات، وتم حساب معاملات الارتباط بين

درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول ٦

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه
لمقياس الهناء الذاتي

معامل الارتباط	البعد الثاني الرضا عن الحياة	معامل الارتباط	البعد الأول السعادة
**٠,٥٤٤	١٣	**٠,٥٦٢	١
**٠,٥٢٢	١٤	**٠,٦٠١	٢
**٠,٥٧٧	١٥	**٠,٦٠٢	٣
**٠,٤٥٦	١٦	**٠,٤٤١	٤
**٠,٥١٢	١٧	**٠,٦٢٠	٥
**٠,٥١٠	١٨	**٠,٤٠٨	٦
**٠,٦٢١	١٩	**٠,٤٢٧	٧
**٠,٦٢٢	٢٠	**٠,٥١٥	٨
**٠,٥٣١	٢١	**٠,٤٢٨	٩
---	---	**٠,٤٣٢	١٠
---	---	**٠,٤٥٧	١١
---	---	**٠,٥١٣	١٢

** دال عند مستوى ٠,٠١

جدول ٧

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الهناء الذاتي

معاملات الارتباط	البعد
**٠,٨٣٣	الأول
**٠,٧١١	الثاني

** دال عند مستوى ٠,٠١

مما سبق يتضح أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي لمقياس الهناء الذاتي.

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

وفى ضوء الطرق السابقة (الصدق العاملي والاتساق الداخلي) يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق مما يجعله صالحاً للاستخدام في الدراسة الراهنة.

ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباك، وبلغت قيمته للمقياس ككل (٠,٧٩)، وهذا مؤشر لثبات المقياس ككل واستقرار النتائج، كما تم حساب ثبات الأبعاد بطريقة ألفا كرونباك وكانت نتائجها كما يلي:

جدول ٨

ثبات الأبعاد بطريقة ألفا كرونباك لمقياس الهناء الذاتي

البعد	ألفا كرونباك
الأول (السعادة)	٠,٧٦
الثاني (الرضا عن الحياة)	٠,٧١

والخلاصة أن الصدق والثبات يتوافران في المقياس مما يجعله صالحاً للاستخدام في الدراسة الراهنة.

٣. مقياس "الشفقة بالذات" إعداد (Neff (2003 (تعريب: محمد عبدالرحمن، على العمري، رياض العاسمي وفتحى الضبع، ٢٠١٥)

تم استخدام مقياس الشفقة بالذات من إعداد (Neff (2003

تعريب محمد عبد الرحمن، على العمري، رياض العاسمي، وفتحى الضبع ٢٠١٥
تكون المقياس من (٢٦) عبارة يشتمل على ثلاثة أبعاد أساسية موزعة على ستة أبعاد فرعية وهي:

أ. اللطف بالذات في مقابل الحكم الذاتي

ب. الإنسانية العامة (المشتركة) في مقابل العزلة

ت. اليقظة العقلية في مقابل التوحد المفرط مع الذات

وتتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت وهي على الترتيب (تتطبق تماماً - تتطبق بدرجة كبيرة - تتطبق بدرجة متوسطة -

تتطبق بدرجة قليلة - لا تتطبق تماماً) ويتم تصحيحها على التوالي (٥-٤-٣-٢-
(١) (ملحق: ٣)

إذا كانت العبارة موجبة، والعكس إذا كانت العبارة سالبة. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة الشفقة، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى أن المفحوص يكون أكثر قسوة على ذاته، أو ينتقد ذاته في المواقف الضاغطة
الخصائص السيكومترية للمقياس:

قام معدوا المقياس بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس كما يلي:
الاتساق الداخلي:

يتمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي بين جميع عباراته، وكذلك يتمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي بين أبعاده حيث ارتبطت الأبعاد السلبية ببعضها ارتباطاً إيجابياً، وارتبطت الأبعاد الإيجابية ببعضها ارتباطاً إيجابياً، بينما ارتبطت الأبعاد السلبية بالأبعاد الإيجابية ارتباطاً سلبياً في معظم الحالات
الصدق العاملي:

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق حساب الصدق العاملي
ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباك، والتجزئة النصفية، ويتضح أنه يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات حيث تراوحت قيمة الثبات المحسوبة بطريقتي سبيرمان براون وجتمان بين (٠,٥٩ - ٠,٧٥)

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

في سبيل التحقق من صلاحية المقياس قبل التطبيق على العينة الأساسية، قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياس وذلك على النحو التالي:
طبق المقياس على عينة الأدوات البالغ عددها (٢٠٠) طالباً وطالبة (من طلاب الفرقة الثالثة تخصص لغة انجليزية عام، ولغة انجليزية تعليم ابتدائي، ولغة انجليزية تربية خاصة، ودراسات اجتماعية تعليم ابتدائي، وعلوم عربي تعليم ابتدائي)، وتم استخدام أكثر من طريقة لحساب الصدق كما سيعرض:

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

الصدق العاملي:

قامت الباحثة بإجراء تحليل عاملي، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS إصدار (٢٣)، تم استخدام طريقة "فارماكس" Varimax بالتدوير المتعامد للمحاور بطريقة المكونات الأساسية "Principal Component" " " "لهوتلينج" "Holteling" وفقاً لمحك "كايزر" "Kaiser" بأن لا يقل تشبع العبارة عن (٠,٣)، وطبقاً لمعيار "جتمان" "Guttman" لتحديد عدد العوامل المكونة للاستبانة، يعد العامل جوهرياً إذا كان جذره الكامن يساوي واحد صحيح أو يزيد، وتم الأخذ بالتشبع الأعلى إذا تشبعت العبارة على أكثر من عامل، وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن (٣) عوامل كما بالجدول التالي:

جدول ٩

تشبعات العبارات المستخلصة بعد التدوير للمحاور لمقياس الشفقة بالذات

(ن=٢٠٠)

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث	
رقم العبارة	التشبع	رقم العبارة	التشبع	رقم العبارة	التشبع
١	٠,٦٦٢	٦	٠,٥١٣	١٠	٠,٤٣١
٢	٠,٧٦٢	٧	٠,٧٢١	١١	٠,٤٥٢
٣	٠,٥٤١	٨	٠,٣٦١	١٢	٠,٥٦١
٤	٠,٤٣٢	٩	٠,٤١٧	١٣	٠,٧١٣
٥	٠,٣٩١	١٩	٠,٤٢٥	٢٣	٠,٧٤٢
١٤	٠,٥٣١	٢٠	٠,٦٣٤	٢٤	٠,٥١٢
١٥	٠,٨٣١	٢١	٠,٧٢٤	٢٥	٠,٣٩١
١٦	٠,٧٤٢	٢٢	٠,٦٠٥	٢٦	٠,٣٩٤
١٧	٠,٧١٠	--	--	--	--
١٨	٠,٦١٠	--	--	--	--

وبلغ الجذر الكامن للعامل الأول (٥,٨٩) ، وبلغ الجذر الكامن للعامل الثاني (٦,٠١) ، وبلغ الجذر الكامن للعامل الثالث (١,٨٩)، وبلغت نسبة التباين الكلي للمقياس ٦١,٦%، وبلغ محك كايزر $Kmo = ٠,٨١٥$ ، وهي قيمة مقبولة حيث أن الحد الأدنى لتلك القيمة ٠,٦ وهذا يعنى جودة القياس ، وتشبعت البنود على ثلاث عوامل، حيث تشبع على العامل الأول (١٠) عبارات وأطلق عليه " اللطف

بالذات مقابل الحكم الذاتي"، وتشبع على العامل الثاني (٨) عبارات ، وأطلق عليه "الإنسانية المشتركة مقابل العزلة"، وتشبع على العامل الثالث (٨) عبارات ، وأطلق عليه "اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرد مع الذات".

وفى ضوء ما أسفر عنه التحليل العاملي الاستكشافي تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٦) عبارة

الاتساق الداخلي:

طبقت الباحثة المقياس على عينة الأدوات، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول ١٠

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الشفقة بالذات

البعد الأول اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي	معامل الارتباط	البعد الثاني الإنسانية المشتركة مقابل العزلة	معامل الارتباط	البعد الثالث اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرد	معامل الارتباط
١	**٠,٦٠٠	٦	**٠,٤٠٠	١٠	**٠,٥١٨
٢	**٠,٦١٠	٧	**٠,٤٠٨	١١	**٠,٥٧٨
٣	**٠,٥٤١	٨	**٠,٣٧٢	١٢	**٠,٥٩١
٤	**٠,٥٢٧	٩	**٠,٥٨٩	١٣	**٠,٦٠٠
٥	**٠,٦٠٠	١٩	**٠,٥٩٣	٢٣	**٠,٤٦٠
١٤	**٠,٥٢٦	٢٠	**٠,٤٤٤	٢٤	**٠,٧٠٧
١٥	**٠,٥٣٩	٢١	**٠,٦١٣	٢٥	**٠,٦٩٦
١٦	**٠,٥٣٩	٢٢	**٠,٥٥٧	٢٦	**٠,٧١٥
١٧	**٠,٦٥١	---	---	---	---
١٨	**٠,٤٧٧	---	---	---	---

** دال عند مستوى ٠,٠١

الهناؤ الذاتى والشقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسى

ءءول ١١

معاملات الارتباط بىن ءرءة كل بعء والءرءة الكلية لمقىاس الشقة بالذات:

البعء	معاملات الارتباط
الأول	**٠,٨٢٢
الثانى	**٠,٧٥٤
الثالث	**٠,٨٢٨

** ءال عئء مستوى ٠,٠١

مما سبىق ىتضح أن قىم معاملات الارتباط ءالة إحصائىاً عئء مستوى ءلالة (٠,٠١) مما ىءل على الاتساق الءاىلى لمقىاس الشقة بالذات.

وفى ضوء الطرق السابقة (الصدق العاملى والاتساق الءاىلى) ىتضح أن المقىاس ىتمتع بءرءة مناسبة من الصدق مما ىءله صالحة للاستءءام فى الءراسة الراهنة.

ثبات المقىاس:

قامت الباءئة بحساب ثبات المقىاس بطرقة ألفا كرونباك، وبلغت قىمته للمقىاس ككل (٠,٨٤٢)، وهءا مؤشر لثبات المقىاس ككل واستقرار النتائج، كما تم حساب ثبات الأبعاد بطرقة ألفا كرونباك وكانت نتائجها كما ىلى:

ءءول ١٢

ثبات الأبعاد بطرقة ألفا كرونباك لمقىاس الشقة بالذات

البعء	ألفا كرونباك
الأول (اللف بالذات مقابل الحكم الذاتى)	٠,٧٦٠
الثانى (الإسائىة المشتركة مقابل العزلة)	٠,٧١٠
الثالث (البقطة الءهنىة مقابل التوءء المفراط مع الذات)	٠,٧٧٧

والخلاصة أن الصدق والثبات ىتوافران فى المقىاس مما ىءله صالهاً للاستءءام فى الءراسة الراهنة.

رابعاً: خطوات الدراسة:

- ١- التحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية.
- ٢- تطبيق أدوات الدراسة على العينة الأساسية ورصد الدرجات لمعالجتها إحصائياً.
- ٣- التحليل الإحصائي للبيانات، حيث استخدم الباحثان في عرض وتحليل البيانات، معامل ألفا كرونباك، معامل ارتباط بيرسون، المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، اختبار "ت" للمجموعة المرتبطة، ولمجموعتين مستقلتين، وتحليل الانحدار.
- ٤- صياغة النتائج وتفسيرها في ضوء الإطار النظري، ونتائج الفقه السيكولوجي ووضع مجموعة من التوصيات والمقترحات في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

التساؤل الأول:

س١: ما مستوى كلا من (التدفق النفسي، الهناء الذاتي، الشفقة بالذات) لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية - جامعة عين شمس؟

للإجابة على هذا التساؤل تم تطبيق اختبار "ت" لعينة واحدة وقد أظهرت النتائج ما يلي:

جدول ١٣

نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة

المتغير	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التدفق النفسي	٣٤٣	١٠٨	١٤٠,٣٤	١٦,٥٣	٣٤٢	٣٦,٢	٠,٠٠٠
الهناء الذاتي	٣٤٣	٣١,٥	٣٦,٨٨	٣,٧٣	٣٤٢	٢٦,٧١	٠,٠٠٠
الشفقة بالذات	٣٤٣	٧٥	٨٠,٩٤	١٢,٢٣	٣٤٢	٩	٠,٠٠٠

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أولاً: بالنسبة للتدفق النفسي:

ان المتوسط الحسابي بلغ (١٤٠,٣٤) وهو أكبر من المتوسط الفرضي (١٠٨)، ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) ، وذلك يشير إلى تمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع من التدفق النفسي، وهذه النتيجة تتفق مع الإطار النظري لنظرية

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

"ميهاى" حيث يرى ان هناك علاقة وثيقة بين حالة التدفق والتعليم الجامعي، يسهل التدفق عملية تعلم الطلاب، ويساعد في تحسن التعلم وطرق التدريس.

كذلك يرتبط التدفق بشكل إيجابي بالأداء الأكاديمي، حيث يعزز الأداء ذاتياً، فالطالب في حالة التدفق يكون مدفوعاً بقوة أكبر لمواصلة أنشطته التعليمية.

(Adil, Ameer, Ghagas, 2020) (مهريّة الأسود، و الزهرة الأسود، ٢٠٢٠،

ويمكن تفسير تمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع من التدفق إلى انخراط الطلاب في أنشطتهم الأكاديمية، والدروس العملية والعلمية المختلفة دون ملل، وكذلك أداء المهام الأكاديمية والدراسية بأقصى قدراتهم وبسرعة وتركيز كبيرين، مع حالة وجدانية ينعدم فيها إدراك الموقف ومتطلبات الذات، ويغلب عليها شعور بالرضا ونشوة وإشباع أكاديمي كبير. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ماجدة عبدالمجيد (٢٠١٦)، ودراسة مهريّة الأسود، والزهرة الأسود (٢٠٢٠)، ودراسة سوسن حسين (٢٠٢٣)

ثانياً: بالنسبة للهناء الذاتي:

ان المتوسط الحسابي بلغ (٣٦,٨٨) وهو أكبر من المتوسط الفرضي (٣١,٥)، ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)، وذلك يشير إلى تمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع من الهناء الذاتي

ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن الطلاب في المرحلة الجامعية تكون حياتهم مليئة بالمعنى، فلديهم أهداف واضحة ويسعون لتحقيقها، وهم يشعرون بالرضا تجاه حياتهم بشكل عام وحياتهم الأكاديمية بشكل خاص، وتوقعهم للنجاح يجعل حياتهم مليئة بالأمل، الأمر الذي ينعكس إيجابياً على مستوى الهناء الذاتي لديهم فهم يقومون بما يكلفوا به من مهام أكاديمية، وكذلك تواصلهم مع زملائهم، ومع أعضاء هيئة التدريس، وكذلك اشتراكهم في الأنشطة الجامعية فكل ذلك يشعرهم بالهناء الذاتي ويمنحهم القوة للتعامل مع أي تحديات في الجامعة.

وأتفق ذلك مع دراسة محمد الجبيلي وآخرين (٢٠٢٠)، ودراسة خديجة القماطي (٢٠٢٢)، ودراسة لمياء الهواري (٢٠٢٣).

ثالثاً: بالنسبة للشفقة بالذات:

ان المتوسط الحسابي بلغ (٨٠,٩٤) وهو أكبر من المتوسط الفرضي (٧٥)، ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)، وذلك يشير إلى تمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع من الشفقة بالذات

ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن الطلاب الذين يمتلكون مستوى مرتفع من الشفقة بالذات لديهم قدرة على التعامل مع المقررات الدراسية وما تتضمنه من تكليفات، وتقديم العروض التوضيحية للموضوعات المختلفة، وأداء كل ما يطلب منهم، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (Klinge & Vanvliet 2017)

من أن الشفقة بالذات تؤدي إلى انخراط الطلاب في أنشطة ممتعة والحفاظ على النظرة الإيجابية والتواصل بشكل إيجابي مع الآخرين، والعمل على تحسين الذات، كما ترتبط بتجاوز المشكلات الدراسية والتعامل معها بمرونة كافية، وينعكس ذلك إيجابياً على تعلم الطلاب ومواصلة دراستهم.

فمن يمتلك الشفقة بالذات يكون رحيماً بذاته بدلاً من أن يكون جليداً لها طوال الوقت محاسباً على كل فعل يقوم به نفسه، كما أنه سيكون قادراً على الاستبصار بذاته، ومعرفة أوجه القصور لديه بدلاً من الشعور بالعزلة والإخفاق، كذلك ستكون لديه حالة من الوعي المتوازن بمشاعره وأفكاره وقراراته وخبراته دون إفراط أو تفريط، امتلاك مستوى مرتفع من الشفقة بالذات يساعد الطلاب على التخلص من الضغوط الأكاديمية المختلفة ويؤدي إلى إحراز النجاح.

وتتفق نتيجة هذا الجزء مع دراسة محمد زغبى (٢٠٢٠) حيث توصل إلى تمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع من الشفقة بالذات.

الفرض الأول:

يختلف مستوى كلاً من (التدفق النفسي، الهناء الذاتي، الشفقة بالذات) باختلاف النوع "ذكور وإناث" لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية- جامعة عين شمس.

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات لمجموعتين مستقلتين وهذا يتضح من خلال استعراض الجدول التالي:

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

جدول ١٤:

دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث لمتغيرات الدراسة (التدفق النفسي ، الهناء الذاتي، الشفقة بالذات) باستخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين.

المتغير	ذكور = ٥٥		إناث = ٥٥		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري		
التدفق النفسي	١٤٥	١٣,٩٦	١٣٧	١٥,٣٧	٢,٨٨	٠,٠٥
الهناء الذاتي	٣٨,٠٧	٣,٥٧	٣٦,٠٩	٣,١٨	١,٨٠	٠,٠٧
الشفقة بالذات	٨٣,٤٥	١١,٨٠	٨١,٦٥	١١,٩٧	٠,٧٩٤	٠,٤٢٩

يتضح من خلال الجدول السابق ما يلي:

أولاً: بالنسبة للتدفق النفسي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية لقيمة "ت" عند مستوى (٠,٠٥) بين الذكور والإناث في مستوى التدفق النفسي لصالح الذكور ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن أفراد العينة من الذكور أكثر حرصاً أكاديمياً ورغبة في بذل مزيد من الجهد والأداء في الدراسة، ولديهم روح التنافس الأكاديمي مع أقرانهم من الإناث، مما يجعلهم منشغلين في دراستهم أكثر من الإناث، وقد يرجع ذلك أيضاً إلى اختلاف طبيعة المهام التي يقوم بها الذكور والإناث ، فالتعليم هي المهمة الأساسية للذكور بينما الإناث يعتبرن الدراسة جزء من عدد من المهام والتي منها المشاركة في مهام المنزل، وكذلك المشاركة في مهمات أسرية واجتماعية لذا قد يختلف مستوى التدفق لديهن مقارنة بالذكور .

كذلك قد يرجع الأمر إلى أحد أهم مكونات التدفق النفسي والذي هو تركيز الانتباه على المهمة، وذلك أيسر بالنسبة للذكور مقارنة بالإناث حيث يكون تركيزهم مشتت بين عدد من المهمات المختلفة مما يجعلهن أقل انغماساً في المهمة التعليمية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ربعة الشيخ (٢٠١٥)، وتختلف مع دراسة ماجدة عبدالمجيد (٢٠١٦)، ودراسة فاطمة خشبة (٢٠١٧) ، حيث أشارت نتائجهم إلى ان الفروق بين الجنسين تعزى إلى الإناث.

بينما توصلت دراسة مهريّة الأسود، والزهرة الأسود (٢٠٢٠) إلى عدم وجود اختلاف في مستوى التدفق يعزى إلى النوع (ذكور وإناث).

ثانياً: بالنسبة للهناء الذاتي:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لقيمة "ت" بين الذكور والإناث في مستوى الهناء الذاتي أي لا يختلف مستوى الهناء الذاتي باختلاف النوع " ذكور وإناث" لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية - جامعة عين شمس ويمكن تفسير ذلك في ضوء طبيعة المرحلة العمرية للطلاب وطبيعة المرحلة التعليمية وهي المرحلة الجامعية فكلًا من الذكور والإناث لديهم مستوى مرتفع من الهناء الذاتي، فهم لديهم القدرة على مواجهة التحديات والصعوبات التي تواجههم في أداء مهامهم الأكاديمية، ولديهم القدرة على القيام بالأنشطة الأكاديمية المختلفة، فالهناء الذاتي يعزز دافعيتهم للتعلم، فالتالبات والطلاب الذين يشعرون بالهناء الذاتي يكون لديهم أهداف واضحة يسعون لتحقيقها، وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة محمد حميدة (٢٠١٩)، ودراسة رانيا أبوزيد (٢٠١٩)، ودراسة خديجة القماطى (٢٠٢٢)، واختلفت نتائج الفرض مع نتائج دراسة لمياء الهوارى (٢٠٢٣) والتي تشير إلى وجود فروق في الهناء الذاتي تعزى للنوع لصالح الذكور.

ثالثاً: بالنسبة للشفقة بالذات:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لقيمة "ت" بين الذكور والإناث في مستوى الشفقة بالذات أي لا يختلف مستوى الشفقة بالذات باختلاف النوع " ذكور وإناث" لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية - جامعة عين شمس ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن الذكور والإناث في هذه المرحلة أكثر اهتماماً بأنفسهم نتيجة لطبيعة المرحلة العمرية والتنشئة الاجتماعية التي تؤكد على اهتمامهم بأنفسهم واهتمامهم بالتعليم وتحصيلهم الدراسي والذي يساعدهم على شق طريقهم في الحياة وأخذ مكانة في العمل بعد ذلك وتكوين أسرة أيضاً، بالإضافة انه عندما يواجه الطلاب الجامعيين مجموعة من الضغوط الأكاديمية ويتم مواجهتها والتفاعل معها إما بلطف بالذات، أو إدراكها كجزء من طبيعة البشر بشكل موضوعي يقظ، حيث أن الطلاب الجامعيون يتطلعون إلى إحراز النجاح الأكاديمي سواء أكانوا طالبات أو طلاب لذلك يمكن تفسير عدم فروق في النوع (ذكور /إناث) في الشفقة بالذات لدى طلاب كلية التربية- جامعة عين شمس.

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

وتختلف تلك النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة والتي توصلت إلى وجود فروق في النوع (ذكور - إناث) كما في دراسة رياض العاسمي (٢٠١٤)، ودراسة أحمد الزغبى ورياض العاسمي (٢٠١٥)، ودراسة غادة الطلحة (٢٠٢٣).

الفرض الثانى:

يسهم الهناء الذاتي، ومتغير الشفقة بالذات في التنبؤ بالتدفق النفسي وأبعاده المختلفة (التوازن بين التحدي والمهارة، أهداف واضحة، التركيز في المهمة، غياب الوعي بالذات، الاستمتاع الذاتي، اندماج الوعي بالفعل، تغذية راجعة مباشرة أو فورية، إحساس بالضبط أو السيطرة، الإحساس بمرور الوقت) لدى طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية - جامعة عين شمس.

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بتقدير معاملات الارتباط المتعدد بين كل بعد من أبعاد التدفق النفسي ومتغيري الدراسة: الهناء الذاتي والشفقة بالذات والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول ١٥

معاملات الارتباط المتعدد ومربع معاملات الارتباط الدالة بين كل بعد
من أبعاد التدفق النفسي والمتغيرات المستقلة

البعد	المتغير المستقل	معامل الارتباط المتعدد	مربع معامل الارتباط	معامل التحديد الكلي	ف	مستوى الدلالة
التوازن بين التحدي والمهارة	الهناء الذاتي	٠,٣١٩	٠,١٠٢	٠,٢٢٧	٣٨,٥٨	٠,٠٠٠
	الشفقة بالذات	٠,٣٥٣	٠,١٢٥		٢٤,١٧	٠,٠٠٠
أهداف واضحة	الشفقة بالذات	٠,٢٥٢	٠,٠٦٤	٠,١٤٣	٢٣,١٥	٠,٠٠٠
	الهناء الذاتي	٠,٢٨١	٠,٠٧٩		١٤,٦٠	٠,٠٠٠
التركيز في المهمة	الهناء الذاتي	٠,٢٦	٠,٠٠٧	---	٢٦,٢٣	٠,٠٠٠
غياب الوعي بالذات	الشفقة بالذات	٠,٣٧	٠,١٤٠	٠,٣٠٣	٥٥,٣٦	٠,٠٠٠
	الهناء الذاتي	٠,٤٠	٠,١٦٣		٣٣,٠٢	٠,٠٠٠
الاستمتاع الذاتي	الشفقة بالذات	٠,٣٢٥	٠,١٠٦	٠,٢٣٦	٤٠,٣٦	٠,٠٠٠
	الهناء الذاتي	٠,٣٦١	٠,١٣٠		٢٥,٤٦	٠,٠٠٠
اندماج الوعي بالفعل	الهناء الذاتي	٠,١٢٣	٠,٠١٥	٠,٠٥٤	٥,١٩	٠,٠٠٢
	الشفقة بالذات	٠,١٩٨	٠,٠٣٩		٦,٩٣	٠,٠٠١
تغذية راجعة مباشرة أو فورية	الهناء الذاتي	٠,٢٨	٠,٠٧٩	٠,١٧٩	٢٩,٠٧	٠,٠٠٠
	الشفقة بالذات	٠,٣١	٠,١٠٠		١٨,٨١	٠,٠٠٠
إحساس بالضبط أو السيطرة	الهناء الذاتي	٠,٢٨	٠,٠٨٤	---	٣١,١٢	٠,٠٠٠
الإحساس بمرور الوقت	الشفقة بالذات	٠,١٦٧	٠,٠٢٨	---	٩,٧٥	٠,٠٠٢
التدفق النفسي ككل	الهناء الذاتي	٠,٣٠٧	٠,٠٩٤	---	٣٥,٤٩	٠,٠٠٠

ومن الجدول السابق يتضح ما يلي:

- البعد الأول (التوازن بين التحدي والمهارة): أن معاملات الارتباط بين التوازن بين التحدي والمهارة والهناء الذاتي والشفقة بالذات دالة، وقد فسرت المتغيرات المستقلة الدالة (٢٢,٧%) من تباين التوازن بين التحدي والمهارة، بواقع (١٠,٢%) لمتغير الهناء الذاتي، و(١٢,٥%) لمتغير الشفقة بالذات.

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

- البعد الثاني (أهداف واضحة): أن معاملات الارتباط بين الأهداف الواضحة والهناء الذاتي والشفقة بالذات دالة، وقد فسرت المتغيرات المستقلة الدالة (٣,٤١%) من تباين الأهداف الواضحة، بواقع (٤,٦%) لمتغير الشفقة بالذات، و(٩,٧%) لمتغير الهناء الذاتي.
- البعد الثالث (التركيز في المهمة): أن معامل الارتباط بين التركيز في المهمة والهناء الذاتي دال، وقد فسر الهناء الذاتي (١,٧%) من تباين التركيز في المهمة، اما معامل الارتباط بين التركيز في المهمة والشفقة بالذات لم يكن دالاً.
- البعد الرابع (غياب الوعي بالذات): أن معاملات الارتباط بين غياب الوعي بالذات والهناء الذاتي والشفقة بالذات دالة، وقد فسرت المتغيرات المستقلة الدالة (٢,٣٠%) من تباين غياب الوعي بالذات، بواقع (٤,١%) لمتغير الشفقة بالذات، و(٢,١٦%) لمتغير الهناء الذاتي.
- البعد الخامس (الاستمتاع الذاتي): أن معاملات الارتباط بين الاستمتاع الذاتي والشفقة بالذات والهناء الذاتي دالة، وقد فسرت المتغيرات المستقلة الدالة (٦,٢٣%) من تباين الاستمتاع الذاتي، بواقع (٦,١٠%) لمتغير الشفقة بالذات، و(٣,١٣%) لمتغير الهناء الذاتي.
- البعد السادس (اندماج الوعي بالفعل): أن معاملات الارتباط بين اندماج الوعي بالفعل والهناء الذاتي والشفقة بالذات دالة، وقد فسرت المتغيرات المستقلة الدالة (٤,٥٥%) من تباين اندماج الوعي بالفعل، بواقع (٥,١٠%) لمتغير الهناء الذاتي، و(٩,٣٣%) لمتغير الشفقة بالذات.
- البعد السابع (تغذية راجعه مباشرة أو فورية): أن معاملات الارتباط بين التغذية الراجعة المباشرة والشفقة بالذات والهناء الذاتي دالة، وقد فسرت المتغيرات المستقلة الدالة (٩,١٧%) من تباين التغذية الراجعة المباشرة، بواقع (٩,٧٠%) لمتغير الهناء الذاتي، و(١٠,١٠%) لمتغير الشفقة بالذات.
- البعد الثامن (الإحساس بالضبط أو المسؤولية): أن معامل الارتباط بين الإحساس بالضبط أو المسؤولية والهناء الذاتي دال، وقد فسر الهناء الذاتي (٤,٨٠%) من تباين

الإحساس بالضبط أو المسؤولية، اما معامل الارتباط بين الإحساس بالضبط أو المسؤولية والشفقة بالذات لم يكن دالاً.

- البعد التاسع (الإحساس بمرور الوقت): أن معامل الارتباط بين الإحساس بمرور الوقت والشفقة بالذات دال، وقد فسرت الشفقة بالذات (٢,٨%) من تباين الإحساس بمرور الوقت، اما معامل الارتباط بين الإحساس بمرور الوقت والهناء الذاتي لم يكن دالاً.

- التدفق النفسي ككل: أن معامل الارتباط بين التدفق النفسي والهناء الذاتي دال، وقد فسر الهناء الذاتي (٩,٤%) من تباين التدفق النفسي، اما معامل الارتباط بين التدفق النفسي والشفقة بالذات لم يكن دالاً.

- ولتحديد مدى إمكانية التنبؤ بكل بعد من أبعاد التدفق النفسي، والتدفق النفسي ككل من متغيري الدراسة المستقلة، ونسب إسهامهما أجرت الباحثة تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise.

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

وفيما يلي جدول (١٦) نتائج تحليل الانحدار للمتغيرات المنبئة بأبعاد التدفق النفسي والتدفق النفسي ككل.

جدول ١٦

جدول نتائج تحليل الانحدار للمتغيرات المنبئة بالتدفق النفسي وأبعاده المختلفة

البعد	النموذج	المعاملات غير القياسية		المعاملات القياسية	قيمة ت	الدلالة الاحصائية
		معامل الانحدار الجزئي	الخطأ المعياري			
التوازن بين التحدي والمهارة	ثابت	١,٢٦٧	٢,٠٨١		٠,٦٠٩	٠,٠٤١
	الهناء الذاتي	٠,٣٤٩	٠,٠٥٦	٠,٣١٩	٠,٦٢١	٠,٠٠٠
	ثابت	٠,٤٧٦-	٢,١٣٩		٠,٢٢٢-	٠,٠٤١
	الهناء الذاتي	٠,٢٧٥-	٠,٠٦١	٠,٢٥١	٠,٤٥٢-	٠,٠٠٠
	الشفقة بالذات	٠,٠٥٥-	٠,٠٩١	٠,١٦٦	٢,٩٧٩-	٠,٠٠٣
	ثابت	١١,٥٩	١,٠٨		١١,٤٤٠	٠,٠٠٠
أهداف واضحة	الشفقة بالذات	٠,٠٥٩	٥,٠١٢	٠,٣٤٠	٤,٨١	٠,٠٠٠
	ثابت	٨,٧٧	١,٥٤		٥,٦٧	٠,٠٠٠
	الشفقة بالذات	٠,٠٤٦	٠,٠١٣	٠,١٩٦	٣,٤٤٦	٠,٠٠١
	الهناء الذاتي	٠,١٠٥	٠,٠٤٤	٠,١٣٧	٢,٣٩	٠,٠١٧
	ثابت	٨,٩٥	١,٣٣		٦,٧١٨	٠,٠٠٠
	الهناء الذاتي	٠,١٨	٠,٠٣٦	٠,٢٦٧	٥,١٢٢	٠,٠٠٠
غياب الوعي بالذات	ثابت	٢٠,٩٦	١,٠٢٣		٥٥,٣٦٦	٠,٠٠٠
	الشفقة بالذات	٠,٠٩٣-	٠,٠١٢	٠,٣٧٤-	٣٣,٠٢	٠,٠٠٠
	ثابت	١٧,٣٣	١,٥٦		١١,١٠٥	٠,٠٠٠
	الشفقة بالذات	٠,١١٠-	٠,٠١٤	٠,٤٤٢-	٨,١٢٣-	٠,٠٠٠
	الهناء الذاتي	٠,١٣	٠,٠٤٤	٠,١٦١	٣,٠٥٦	٠,٠٠٢
	ثابت	١٧,٣٣	١,٥٦		١١,١٠٥	٠,٠٠٠

جدول نتائج تحليل الانحدار للمتغيرات المنبئة بالتدفق النفسي وأبعاده المختلفة

البعد	النموذج	المعاملات غير القياسية		المعاملات القياسية	قيمة ت	الدلالة الاحصائية
		معامل الانحدار الجزئي	الخطأ المعياري	معامل بيتا		
الاستمتاع الذاتي	ثابت	١١,١٣١	٠,٩١٦		٠,٦٠٩	٠,٠٤١
	الشفقة بالذات	٠,٠٧١	٠,٠١١	٠,٣٢٥	٠,٦٢١	٠,٠٠٠
	ثابت	٧,٨٣٩	١,٣٩٧		٥,٦١	٠,٠٠٠
	الشفقة بالذات	٠,٠٥٦	٠,٠١٢	٠,٢٥٥	٤,٦١	٠,٠٠٠
	الهناء الذاتي	٠,١٢٣	٠,٠٤٠	٠,١٧١	٣,٠٩	٠,٠٠٢
اندماج الوعي بالفعل	ثابت	١٢,٠٩	١,٣٨		٨,٧٢	٠,٠٠٠
	الهناء الذاتي	٠,٠٨٥	٠,٠٣٧	٠,١٢٣	٢,٢٧	٠,٠٢٣
	ثابت	١٣,٢٣	١,٤٢		٩,٢٨	٠,٠٠٠
	الهناء الذاتي	٠,١٣٤	٠,٠٤١	٠,١٩٢	٣,٢٩	٠,٠٠٠
	الشفقة بالذات	٠,٠٣٦-	٠,٠١٢	٠,١٧٠	٢,٩٢	٠,٠٠٤
تغذية راجعة مباشرة أو فورية	ثابت	٩,٧٢	١,٢٤٨		٧,٧٩	٠,٠٠٠
	الهناء الذاتي	٠,١٨٢	٠,٠٣٤	٠,٢٨	٥,٣٩	٠,٠٠٠
	ثابت	٨,٧٣	١,٢٨٥		٦,٧٩	٠,٠٠٠
	الهناء الذاتي	٠,١٤٠	٠,٠٣٧	٠,٢١٥	٣,٨٢	٠,٠٠٠
	الشفقة بالذات	٠,٠٣١	٠,٠١١	٠,١٥٩	٢,٨٢	٠,٠٠٥
إحساس بالضبط أو السيطرة	ثابت	٨,٤٦٠	١,٣٣		٦,٣٢٦	٠,٠٠٠
	الهناء الذاتي	٠,٢٠	٠,٠٣٦	٠,٢٨٩	٥,٥٧	٠,٠٠٠

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

تابع جدول ١٦

جدول نتائج تحليل الانحدار للمتغيرات المنبئة بالتدفق النفسي وأبعاده المختلفة

يتضح من الجدول ما يلي أن:

الدلالة الاحصائية	قيمة ت	المعاملات القياسية		النموذج	البعد
		معامل بيتا	الخطأ المعياري		
٠,٠٠٠	٢٠,٤٤		٠,٩٣٤	١٩,٠٨	الإحساس
٠,٠٠٢	٣,١٢	٠,١٦٧	٠,٠١١	٠,٣٦	بمرور الوقت
٠,٠٠٠	١٠,٦٥		٨,٤٦	٩٠,١٦	التدفق النفسي
٠,٠٠٠	٥,٩٥	٠,٣٠٧	٠,٢٢	١,٣٦	الهناء الذاتي

- البعد الأول (التوازن بين التحدي والمهارة): أن أكثر المتغيرات اسهاماً في التنبؤ بالتوازن بين التحدي والمهارة هو الهناء الذاتي يليه الشفقة بالذات، ويمكن أن نعبر عن هذه النتيجة في المعادلة الانحدارية التالية:

$$\text{التوازن بين التحدي والمهارة} = -٠,٤٧٦ - (٠,٢٧٥) \text{ الهناء الذاتي} - (٠,٥٥) \text{ الشفقة بالذات}.$$

وقد بلغت نسبة الإسهام (بيتا) ٢٥,١% لمتغير الهناء الذاتي، و ١٦,٦% لمتغير الشفقة بالذات.

وتشير النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالتوازن بين التحدي والمهارة من الهناء الذاتي والشفقة بالذات.
- البعد الثاني (أهداف واضحة): أن أكثر المتغيرات اسهاماً في التنبؤ بالأهداف الواضحة هي الشفقة بالذات يليه الهناء الذاتي، ويمكن أن نعبر عن هذه النتيجة في المعادلة الانحدارية التالية:

$$\text{أهداف واضحة} = ٨,٧٧ + (٠,٠٤٦) \text{ الشفقة بالذات} + (٠,١٠٥) \text{ الهناء الذاتي}.$$

وقد بلغت نسبة الإسهام (بيتا) ١٩,٦% لمتغير الشفقة بالذات، و ١٣,٧% لمتغير الهناء الذاتي.

وتشير النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالأهداف الواضحة من الشفقة بالذات والهناء الذاتي.

- البعد الثالث (التركيز في المهمة): يسهم الهناء الذاتي في التنبؤ بالتركيز في المهمة، ويمكن أن نعبر عن هذه النتيجة في المعادلة الانحدارية التالية:
التركيز في المهمة = $0.895 + (0.18) \text{ الهناء الذاتي}$.
وقد بلغت نسبة الإسهام (بيتا) 26.7% لمتغير الهناء الذاتي
وتشير النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالتركيز في المهمة من الهناء الذاتي فقط
- البعد الرابع (غياب الوعي بالذات): أن أكثر المتغيرين اسهاماً في التنبؤ بغياب الوعي بالذات هو: متغير الشفقة بالذات يليه الهناء الذاتي، ويمكن أن نعبر عن هذه النتيجة في المعادلة الانحدارية التالية:
غياب الوعي بالذات = $17.33 + (-0.110) \text{ الشفقة بالذات} + (0.13) \text{ الهناء الذاتي}$.
وقد بلغت نسبة الإسهام (بيتا) 44.2% لمتغير الشفقة بالذات، و 16.1% لمتغير الهناء الذاتي
وتشير النتائج إلى إمكانية التنبؤ بغياب الوعي بالذات من الشفقة بالذات والهناء الذاتي.
- البعد الخامس (الاستمتاع الذاتي): أن أكثر المتغيرين اسهاماً في التنبؤ بالاستمتاع الذاتي هو: متغير الشفقة بالذات يليه الهناء الذاتي، ويمكن أن نعبر عن هذه النتيجة في المعادلة الانحدارية التالية:
الاستمتاع بالذات = $7.839 + (0.06) \text{ الشفقة بالذات} + (0.123) \text{ الهناء الذاتي}$.
وقد بلغت نسبة الإسهام (بيتا) 25.5% لمتغير الشفقة بالذات، و 17.1% لمتغير الهناء الذاتي.
- البعد السادس (اندماج الوعي بالفعل): أن أكثر المتغيرات اسهاماً في التنبؤ باندماج الوعي بالفعل هو الهناء الذاتي يليه الشفقة بالذات، ويمكن أن نعبر عن هذه النتيجة في المعادلة الانحدارية التالية:

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

اندماج الوعي بالفعل = $13,23 + (0,134)$ الهناء الذاتي + $(-0,036)$ الشفقة بالذات.

وقد بلغت نسبة الإسهام (بيتا) $19,2\%$ لمتغير الهناء الذاتي، و 17% لمتغير الشفقة بالذات.

وتشير النتائج إلى إمكانية التنبؤ باندماج الوعي بالفعل من الهناء الذاتي والشفقة بالذات.

- البعد السابع (تغذية راجعة مباشرة أو فورية): أن أكثر المتغيرات اسهاماً في التنبؤ بالتغذية الراجعة الفورية أو المباشرة هو الهناء الذاتي يليه الشفقة بالذات، ويمكن أن نعبر عن هذه النتيجة في المعادلة الانحدارية التالية:

تغذية راجعة فورية أو مباشرة = $8,73 + (0,140)$ الهناء الذاتي + $(0,031)$ الشفقة بالذات.

وقد بلغت نسبة الإسهام (بيتا) $21,5\%$ لمتغير الهناء الذاتي، و $15,91\%$ لمتغير الشفقة بالذات.

وتشير النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالتغذية الراجعة المباشرة أو الفورية من الهناء الذاتي والشفقة بالذات.

- البعد الثامن (إحساس بالضبط أو السيطرة): يسهم الهناء الذاتي في التنبؤ بالإحساس بالضبط أو السيطرة، ويمكن أن نعبر عن هذه النتيجة في المعادلة الانحدارية التالية:

الإحساس بالضبط أو السيطرة = $8,46 + (0,2)$ الهناء الذاتي.
وقد بلغت نسبة الإسهام (بيتا) $26,7\%$ لمتغير الهناء الذاتي
وتشير النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالإحساس بالضبط أو السيطرة من الهناء الذاتي فقط

- البعد التاسع (الإحساس بمرور الوقت): تسهم الشفقة بالذات في التنبؤ بتغير الإحساس بمرور الوقت، ويمكن أن نعبر عن هذه النتيجة في المعادلة الانحدارية التالية:

الإحساس بمرور الوقت = $19,8 + (0,2)$ الشفقة بالذات.

وقد بلغت نسبة الإسهام (بيتا) ١٦,٧% لمتغير الشفقة بالذات وتشير النتائج إلى إمكانية التنبؤ بتغير الإحساس بمرور الوقت من الشفقة بالذات فقط

- التدفق النفسي ككل: يسهم الهناء الذاتي في التنبؤ بالتدفق النفسي ككل، ويمكن أن نعبر عن هذه النتيجة في المعادلة الانحدارية التالية:
التدفق النفسي ككل = ٩٠,١٦ + (١,٣٦) الهناء الذاتي.
وقد بلغت نسبة الإسهام (بيتا) ٣٠,٧% لمتغير الهناء الذاتي وتشير النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالتدفق النفسي ككل من الهناء الذاتي فقط.

تفسير نتائج الفرض الثاني:

➤ التنبؤ من متغيري الدراسة: الهناء الذاتي والشفقة بالذات ببعد التوازن بين التحدي والمهارة (تنبؤ سلبي):

التوازن بين التحدي والمهارة هو أحد الأبعاد الأساسية للتدفق النفسي حيث يشير إلى الحالة المثالية التي يكون فيها التحدي المطروح أمام الفرد متناسباً مع مهاراته وقدراته وقد نجد أن الهناء الذاتي والشفقة بالذات لهما تأثيرات متباينة على هذا التوازن ومنها:

١- التفكير السلبي:

- الخوف من الفشل: قد يؤدي الإفراط في الشفقة بالذات إلى الخوف من الفشل مما يدفع الفرد إلى تجنب التحديات الجديدة أو اختيار مهام أسهل مما يؤدي إلى عدم تحقيق التوازن المطلوب
- الرضا عن الوضع الراهن: قد يؤدي الهناء الذاتي المفرط إلى الرضا عن الوضع الراهن وعدم الرغبة في التطوير مما يقلل من الدافع للبحث عن التحديات الجديدة
- ٢- عدم الثقة بالنفس:
- الشك في القدرات: قد يؤدي التركيز الزائد على الشفقة بالذات إلى الشك في القدرات والمهارات مما يجعل الفرد يتجنب التحديات التي تتطلب مستوى عالي من الثقة بالنفس.

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

- الخوف من الحكم: قد يؤدي الخوف من الحكم السلبي من قبل الآخرين إلى تجنب المواقف التي قد تكشف عن نقاط الضعف لذلك لابد من عدم الخلط بين الشفقة والركود الذي يؤدي إلى تجنب النمو والتطور، كذلك يجب أن يكون الهناء الذاتي مصحوباً بالوعي بضرورة التطور والنمو.

➤ التنبؤ من متغيري الدراسة: الهناء الذاتي والشفقة بالذات بأبعاد الأهداف الواضحة، والاستمتاع الذاتي، والتغذية الراجعة الفورية (تنبؤ إيجابي):

• الأهداف الواضحة:

- شعور الطلاب بالهناء الذاتي يعزز لديهم وضع الأهداف الواضحة ويجعلهم يعملون على تحقيقها
- كذلك ممارسة الطلاب للشفقة بالذات يجعلهم يسعون إلى وضع الأهداف والسعي إلى تحقيقها دون شعورهم بالتوتر والقلق.
- حيث إن الشفقة بالذات تعمل على تقوية وتحفيز أوجه القوة في شخصية الطالب المعلم والتركيز على ما يمتلكه من قدرات ومهارات تدفعه إلى تحقيق أهدافه من خلال تعامله مع ذاته بشيء من اللطف المدرك بشكل موضوعي وإنساني بحيث يبعد عما يعكر صفوها من انتقادات أو انتقاص أو عزلة.

• الاستمتاع الذاتي:

- يسهم الهناء الذاتي في الاستمتاع الذاتي حيث إنه عندما يكون الشخص سعيداً يستطيع أن يندمج في نشاط ما بكفاءة، فالشعور بالهناء يؤدي إلى زيادة حيوية الجسم مما يؤدي إلى زيادة الاستمتاع الذاتي بالنشاط الذي يقوم به الفرد وفي هذه الحالة يقوم الفرد بالأعمال الصعبة باسترخاء وكأنه في نزهة وهذه الحالة من التدفق تسهم في الإبداع والحل الفعال للمشكلات.
- تؤدي الشفقة بالذات إلى تقليل التوتر والقلق مما يتيح الفرصة للطلاب للاستمتاع الذاتي بشكل أكثر عند أداء المهام الأكاديمية المختلفة.

• التغذية الراجعة الفورية او المباشرة:

- يؤدي الهناء الذاتي إلى تأثير إيجابي على التغذية الراجعة الفورية أو المباشرة كأحد أبعاد التدفق النفسي حيث إنها تؤدي إلى تعزيز الإحساس بالكفاءة الذاتية لأن التدفق يتطلب توافر

قدرا ما من التحديات أو الصعوبات في النشاط ولهذا يحتاج الفرد المتدفق إلى التعرف على مستوى أدائه ويعزز الهناء الذاتي رضائه عن نفسه ويعزز لديهم القدرة على الإنجاز. كذلك يمكن تفسير التنبؤ من الشفقة بالذات بالتغذية الراجعة الفورية أو المباشرة في ضوء أن الشفقة بالذات تجعل الطالب يسيطر على الموقف التعليمي بشكل جيد وممتع، فالشفقة تساعد على تحسين الوظائف الشخصية، وتدعم المرونة عن طريق تخفيف ردود الفعل السلبية تجاه الأحداث (Germer & Neff, 2013)

كما أن الشفقة بالذات تتضمن التفاعل مع الآخرين والحصول على تعليقاتهم مما يقلل الشعور بالوحدة والعزلة وبالتالي يمكنها التنبؤ بالتغذية الراجعة الفورية أو المباشرة.

➤ تفسير التنبؤ من الهناء الذاتي بالتركيز في المهمة (تنبؤ إيجابي):

الأفراد ذوو الهناء الذاتي يتمتعون بالحيوية والنشاط ولديهم القدرة على ضبط النفس والتنظيم الذاتي أكثر من غيرهم، وينعكس ذلك إيجابياً على بعد التركيز في المهمة والذي يتضمن التركيز الكلي على المهمة أو النشاط مما يسهل على الأفراد بدء الإحساس بالتدفق.

➤ تفسير التنبؤ من الشفقة بالذات "بغيباب الوعي بالذات" (تنبؤ سلبي)

حيث تتطلب الشفقة بالذات الوعي بالذات والمشاعر والاحتياجات حتى يتمكن الأفراد من التعامل معها بلطف وعطف وبناء على ذلك كلما زادت الشفقة بالذات انخفض بعد غياب الوعي بالذات والذي يشير إلى أنه نتيجة التركيز الشديد للفرد على المهمة فإنه يفقد إحساسه بذاته.

➤ تفسير التنبؤ من الهناء الذاتي ببعد " غيباب الوعي بالذات" (تنبؤ إيجابي):

يتيح الهناء الذاتي الفرصة للطلاب كي يندمجوا في دراستهم وعملهم وأنشطتهم المختلفة لذلك كلما زاد الهناء الذاتي زاد غياب الوعي بالذات والذي يشير إلى افتقاد الفرد الإحساس بذاته نتيجة تركيزه الشديد في المهمة.

➤ تفسير التنبؤ من الهناء الذاتي ببعد " الإحساس بالضبط أو السيطرة" (تنبؤ إيجابي):

الطلاب مرتفعي الهناء الذاتي لديهم قدرة على مواجهة التحديات والصعوبات التي تواجههم فهم لديهم القدرة على القيام بالأنشطة الأكاديمية بكفاءة ونتيجة لذلك يكون لديهم القدرة على الإحساس بالتحكم أو السيطرة، فالطالب في حالة التدفق يكون لديه القدرة على التحكم في

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

النشاط وأيضا يكون لديه إحساس بالقوة والثقة بالنفس حيث إن التدفق ينطوي على الاندماج التام في النشاط مع الشعور بالسيطرة أو التحكم في أداء النشاط.

➤ تفسير التنبؤ من الشفقة بالذات ببعد اندماج الوعي بالفعل (تنبؤ سلبي):

يشعر الفرد خلال التدفق بالاندماج الكلي فيما يقوم به من مهام، فالاندماج الشديد في نشاط ما يساعد على تركيز الانتباه على هذا النشاط وهذا من شأنه يساهم في تحقيق التدفق وعندما يندمج الفرد في النشاط بشكل تام فإن هذا النشاط سيبدو تلقائياً وفي ضوء التعريف السابق فالشفقة بالذات تحتاج الوعي لكي يمارس الشخص الشفقة بالذات فيجب أن يكون لديه وعي بذاته ومشاعره واحتياجاته، كذلك تتطلب قبول الذات بكل جوانبها سواء السلبية أو الإيجابية لذلك فإن هناك تأثير سلبي للشفقة بالذات على بعد "اندماج الوعي بالفعل"

➤ تفسير التنبؤ من الهناء الذاتي ببعد اندماج الوعي بالفعل (تنبؤ إيجابي)

يؤدي الهناء الذاتي إلى اندماج الطلاب في دراستهم وأنشطتهم المختلفة وبالتالي يزداد تدفقهم بشكل كبير، وبالتالي فالاندماج الشديد في نشاط ما يساعد على تركيز الانتباه على هذا النشاط، وهذا من شأنه يساهم في تحقيق التدفق وعندما يندمج الفرد في النشاط بشكل تام فإن هذا النشاط سيبدو تلقائياً وكأنه يحدث بشكل ألي، ويمكن أن يشعر بأن ذاته أصبحت جزء من المهمة.

➤ تفسير التنبؤ من الشفقة بالذات ببعد تغيير الإحساس بمرور الوقت (تنبؤ إيجابي)

الشفقة بالذات تساهم في خلق بيئة نفسية تسمح للفرد بالانغماس التام في النشاط مما يؤدي إلى تغيير الإحساس بمرور الوقت، فعندما يشعر الفرد بالقبول الذاتي والثقة بالنفس يشعر أحيانا بأن الوقت يتقلص عند أدائه المهام فمثلاً يشعر بأن الساعة أثناء التدفق تمر على أنها بضع دقائق.

➤ تفسير التنبؤ من الهناء الذاتي بالتدفق النفسي ككل (تنبؤ إيجابي)

يتيح الهناء الذاتي الفرصة للفرد كي يندمج في دراسته وعمله وأنشطته المختلفة وبالتالي يزداد تدفقه بشكل كبير، كما أنه يساهم في الإحساس بالتدفق النفسي فعندما يكون الفرد سعيداً يستطيع أن يندمج في نشاط ما بكفاءة، فالشعور بالهناء الذاتي يولد لدى الفرد الدافع لبذل المزيد من الجهد من أجل تحقيق الأهداف التي ينشدها، فالهناء الذاتي يضيف على

الفرد مزيد من المرونة وينعكس ذلك ايجابياً على التدفق النفسي في الاستغراق التام في أداء المهام.

➤ تفسير عدم التنبؤ من الشفقة بالذات بالتدفق النفسي ككل وبعدي التركيز في المهمة والاحساس بالضبط:

في ضوء أن التدفق النفسي هو حالة ذهنية تتميز بالانغماس التام في النشاط الذي يقوم به الفرد حيث يشعر فيه بالمتعة والتحدى والإنتاجية، أما الشفقة بالذات فهي تتضمن التعامل مع الذات بلطف في مواجهة الصعوبات والتحديات يمكن تفسير عدم التنبؤ بالتدفق النفسي من الشفقة بالذات نظراً لتعقيد مفهوم التدفق النفسي حيث إنه يتأثر بعوامل متعددة منها خصائص المهمة والتي تتضمن درجة التحدى والوضوح والارتباطات بالاهتمامات الشخصية. وكذلك خصائص الأفراد والتي تتمثل في مهاراتهم - التركيز - دوافعهم، وكذلك البيئة والتي تتمثل في الدعم الاجتماعي والموارد المتاحة والضغوط كذلك قد تكون الشفقة بالذات عاملاً مساعداً للتدفق في بعض الظروف، بينما قد تكون عوامل أخرى أكثر أهمية في ظروف أخرى، كذلك الاختلافات الفردية في قدرة الأفراد على ممارسة الشفقة بالذات والاستمتاع بالتدفق.

كذلك التأثيرات الثقافية والاجتماعية قد تؤثر على كيفية تعبير الطلاب عن الشفقة بالذات وتجربتهم للتدفق.

كما أن التركيز في المهمة والاحساس بالضبط كبعدين من أبعاد التدفق يجعل الفرد ينسى ممارسة الشفقة بالذات.

او عندما يفرط الفرد في ممارسة الشفقة بالذات تعيقه عن التركيز في المهمة والاحساس بالضبط.

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

توصيات وبحوث مستقبلية:

توصيات الدراسة:

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج توصى الباحثة بما يلي:
- عقد دورات إرشادية لتنمية جميع الجوانب المعرفية والوجدانية والإيجابية لمساعدة الأفراد في تحقيق أكبر قدر من التدفق النفسي لدى الطلاب.
- ضرورة الاهتمام بوضع برامج إرشادية لتنمية الهناء الذاتي والشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة.
- عقد ندوات إرشادية تثقيفية للوالدين لتوعيتهم بضرورة اتباع أساليب التنشئة التي تدعم الهناء الذاتي والشفقة بالذات والتدفق النفسي لدى أبنائهم.
- استخدام الذكاء الاصطناعي لتطوير تطبيقات تساعد الأفراد على زيادة مستويات التدفق النفسي والهناء الذاتي والشفقة بالذات.
- العمل على تحسين ظروف البيئة الأكاديمية والتدريسية وذلك من قبل المتخصصين للوصول إلى أعلى مستوى من التدفق النفسي.

البحوث المستقبلية المقترحة:

- إجراء دراسات لتنمية التدفق النفسي لدى الطلاب في مراحل تعليمية مختلفة.
- إجراء دراسات لفحص العلاقة بين التدفق النفسي مع متغيرات أخرى مثل الكفاءة الذاتية، سمات الشخصية.
- دراسة الشفقة بالذات في مختلف المراحل التعليمية لما لها من تأثير على الطلاب في المراحل العمرية المختلفة.
- فحص العلاقة بين الشفقة بالذات مع متغيرات نفسية أخرى مثل مهارات ما وراء المعرفة والتفكير الإبداعي
- التوسع في إجراء دراسات حول الهناء الذاتي في علاقته بمتغيرات أخرى مثل التفاؤل، عادات العقل، الصمود الأكاديمي.

المراجع:

- أحمد محمد الزغبى، ورياض العاسمي. (٢٠١٥). الشفقة بالذات وعلاقتها بكل من الأمل الأكاديمي والاكنتاب لدى عينة من الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في المدارس الثانوية بمحافظة دمشق. مجلة جامعة دمشق، ٣١ (١)، ٩٠-٥٥.
- أشرف عبد الفتاح عبد المغني محمد. (٢٠٢٣). النهوض الأكاديمي وعلاقته بالشفقة بالذات والرجاء كمتغير معدل لدى طلاب السنة الأولى الجامعية. مجلة كلية التربية- جامعة عين شمس، ٤٧ (٣)، ٢٣٨-١٣٧.
- ألق تائر زكي وناجي محمود ناجي النواب. (٢٠١٩). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة. مركز البحوث النفسية، ٢٨، ٩٨٣-١٠٢٤.
- أمانى عادل سعد علي. (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقة بين الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢١ (٣١)، ٢٨٢-٢٢٤.
- إيمان نجم عبد الكريم حسن. (٢٠١٨). نمذجة العلاقات بين سمات الشخصية الكبرى والضغوط الأكاديمية والصمود النفسي والهناء الذاتي. ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- تامر شوقي إبراهيم. (٢٠١٦). النمذجة البنائية للتسامح النفسي في علاقته بكل من العرفان وعوامل الشخصية الخمس الكبرى. والهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، ٤٦، ٣١٠-٢٣٣.
- جابر حمد جابر الحربي. (٢٠٢١). التدفق في الدراسة والتعاطف مع الذات كمنبئين بالاحترق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ٥ (٢٢)، ١٩٩-١٦٥.
- جبار وادي باهض العكيلي، وهاشم فرحان خنجر المحمداوي. (٢٠١٥). التدفق النفسي لدى طلبة الثانوية المتميزين وعلاقته بتنظيم الذات لديهم. مجلة المستنصرية للعلوم والتربية، ١٦ (٤)، ٤١٥-٣٧٩.

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

- حسن أحمد عمر علام. (٢٠٠٨). محددات التسويق الأكاديمي وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والدراسية لدى عينة من طلاب الجامعة. *جامعة أسيوط، كلية التربية، المجلة العلمية*، ٢٤ (٢)، ٣٠٦-٢٥٤.
- الحسين حسن محمد سيد. (٢٠٢٠). الخصائص السيكمترية لمقياس الهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية. *المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب*، ١٥، ٧٧-١٠٤.
- حمدي محمد ياسين، وإيمان مصطفى شاهين، وهيام صابر صادق. (٢٠١٤). الصداقة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية بينها*، ٢٥ (٩٧)، ٣٩٧-٣٥١.
- خديجة خليفة سالم القماطي. (٢٠٢٢). الهناء الذاتي لدى طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *الجمعية الليبية لعلوم التربية*، ٦، ٢٦٣-٢٧٩.
- رانيا عبد العظيم أبو زيد، ومحمد السيد عبد الرحمن، ومحمد أحمد سغفان. (٢٠١٩). الهناء الذاتي وعلاقاته بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة. *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، ٣ (١٠)، ١٢٥-١٥٤.
- ربيعة الشيخ. (٢٠١٥). *علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي: دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة*. ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة قاصد مرياح - ورقلة.
- رحاب سمير طاحون. (٢٠٢٠). التراحم الذاتي والدعم النفسي كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط التوقعات الأكاديمية والرفاهية العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ٢١ (١٣)، ١٨٨-٢١٧.
- رياض نايل العاسمي. (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. *مجلة جامعة دمشق*، ٣٠ (١)، ٥٦-١٧.
- رياض نايل العاسمي. (٢٠١٦). *علم النفس الإيجابي السريري*. الأردن، دار الإعصار العلمي.
- سعاد ياسين الرباعي. (٢٠٢١). التدفق النفسي وعلاقته بالسعادة لدى طلبة كليتي الحقوق والفنون الجميلة بجامعة دمشق. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٥ (٤٧)، ١٧٤-١٩١.

سمية زكي عبد العزيز أبو حية. (٢٠١٩). التدفق النفسي والرضا عن العمل وعلاقتها بالانسجام الأسري لدى مبرمجي الكمبيوتر بالمؤسسات الحكومية بمحافظة غزة. ماجستير، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة.

سوسن حسين. (٢٠٢٣). الفروق في مستوى التدفق النفسي لدى عينة من طلاب الصف الثامن الأساسي في مدرسة المتفوقين. مجلة جامعة البعث، ٤٥ (١٤)، ٧١ - ٩٨.

سيد أحمد أحمد البهاص. (٢٠١٠). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الإنترنت (دراسة سيكومترية- إكلينيكية). المؤتمر السنوي الخامس عشر، جامعة عين شمس مركز الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو أفق إرشادية، ١، ١١٧-١٦٩.

صفاء الأعصر، وعلاء الدين كفاقي. (٢٠٠٠). النكاء الوجداني. القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

طاهر سعد حسن عمار. (٢٠١٦). أثر بعض تدخلات علم نفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ لدى عينة من طلاب المدارس. مجلة الإرشاد النفسي، ٤٦، ٣٠٩ - ٣٤٠.

عائشة فهد عبد الله ابن يحياء، ونادية محمد العمري. (٢٠٢٣). نمذجة العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، ٤٧ (٣)، ١٩٥-٢٤٩.

عبد الله سليمان سعود العصيمي، وجابر مبارك الهبيدة. (٢٠٢٠). قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة. دراسات طفولة، ٢٠-١.

عبد الله عبد الهادي سليم العنزي. (٢٠٢٢). النموذج البنائي للعلاقات بين الرفاهية الذاتية الأكاديمية والكمالية الأكاديمية والتجول العقلي لدى طلبة جامعة الجوف. مجلة جامعة تبوك للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢ (١)، ٣-٢٩.

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

- عبد الناصر موسى إسماعيل. (٢٠٢٠). التدفق بالتدفق النفسي في ضوء بعض أبعاد التمكين النفسي لدى طلبة الصف الثاني الثانوي في محافظة الكرك، *مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث*، ٦ (١) ١٩٣-٢٠٩.
- علي الشهري. (٢٠٢٠). الاحتراق الأكاديمي وعلاقته بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية، *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، ٤ (١٧). ١٧٩-٢٠٤.
- علياء رجب السحيمي. (٢٠٢١). الضغوط النفسية والشفقة بالذات كمنبئات بالهناء النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم المتزوجات بالجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٣٢ (١٢٦)، ١٣٥-٣٧٤.
- غادة سعد الطلحة. (٢٠٢٣). التعاطف مع الذات لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود. *المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية*، ٥ (١)، ٧٩-١٢٢.
- فاطمة السيد حسن خشبة. (٢٠١٦). التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية في ضوء المتغيرات الديموجرافية لدى المعلمين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٧ (٩٦)، ٢٢١-٣١٦.
- فتحي عبد الرحمن الضبع. (٢٠١٨). التعاطف مع الذات كمدخل لخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، ٣٤ (٣)، ٥٦٩-٦٣٩.
- فيوليت فؤاد إبراهيم، وهبة سامي محمود، وآلاء أحمد السيد. (٢٠٢٣). مقياس التدفق النفسي لدى المراهقات. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٧٥، ج ٣، ٣٣-٦٦.
- لبنى إبراهيم الخطيب، وجهاد سليمان القرعان. (٢٠٢٠). مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة. *المجلة الدولية للتربية المتخصصة*، ٩ (١)، ١٧-١.
- لمياء صالح محمد الهواري. (٢٠٢٣). القدرة التنبؤية للهوية المهنية والمواطنة الرقمية بالهناء الذاتي لدى المعلمين في مدارس الثقافة العسكرية. *مجلة العلوم التربوية*، ٣١ (٣)، ٢١١-٢٤٢.

- ماجدة عبد السلام عبد المجيد، ثريا يوسف لاشين، سلوى محمد عبد الباقي. (٢٠١٦). التدفق النفسي للطالب المعلم لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، ٢٢ (٤)، ٩٩٧-١٠٢٢.
- محمد أحمد زغبيني. (٢٠٢٠). درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بـ بقل. *المجلة العربية للأدب والدراسات الإنسانية*، ٤ (١٠)، ٢٩١-٣١٨.
- محمد إسماعيل سيد حميدة. (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (دراسة تنبؤية- تجريبية). *مجلة الإرشاد النفسي*، ٦٠، ٢٤٧-٣٣٩.
- محمد سيد إسماعيل حميدة. (٢٠١٣). الهناء الذاتي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٣ (٧٩)، ٢٥٥-٣٣١.
- محمد عبد الله الجبيلي، وحمود عبد الرحمن السحمة، وحمد محمد القحطاني. (٢٠٢١). التواضع الفكري كمنبئ بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا. *المجلة العربية للأدب والدراسات الإنسانية*، ٥ (١٦)، ١٣٣-١٥٦.
- محمد غازي الدسوقي، وشادي محمد أبو السعود، ومنى موسى عبد القادر العمري. (٢٠٢٣). الخصائص السيكمترية لمقياس الهناء الشخصي لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمطروح. *مجلة جامعة مطروح للعلوم التربوية والنفسية*، ٣ (٥)، ١٤٤-١٧٥.
- محمد مسعد عبد الواحد مطاوع. (٢٠٢٠). التعاطف مع الذات كمنبئ بالتدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة ذوي الإعاقة السمعية. *المجلة التربوية*، ٨٠، ١.
- محمد ناصر سعيد الصوافي. (٢٠٢٠). القدرة التنبؤية للسعادة النفسية في التدفق النفسي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس ولاية المقبيي بسلطنة عمان: دراسة ميدانية. *المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة*، ٢١، ٢١-٢٣.
- محمود مغازي العطار. (٢٠١٩). الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٩ (١٠٢)، ٣٨٨-٤٣٢.

الهناء الذاتي والشفقة بالذات كمنبئات بالتدفق النفسي

- مهريّة الأسود، والزهرة الأسود. (٢٠٢٠). التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، ٦ (١)، ٥٥-٦٩.
- مى مهيدات، ومحمد العناقرة. (٢٠٢٤). العلاقة بين رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات لدى مدرسي جامعة اليرموك. مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، ٣٨ (٣)، ٤٥٩-٤٨٢.
- نادر أحمد محمد المطارنة، ومحمد إبراهيم الفاسة. (٢٠٢١). مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالسلوك الانسحابي لدى الطالبات ذوات صعوبات التعلم. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٩٠، ٣٩٨-٤٢٠.
- نادية السيد الحسيني، وميادة محمد فاروق، وآية أحمد علام. (٢٠٢٤). الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل لعينة من الطلاب ذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ٧٨ (٣)، ٦٩-١٢١.
- نجوى أحمد عبد الله واعر. (٢٠١٩). الشفقة بالذات والعبء المعرفي كمنبئات بالإجهاد التعليمي لدى طالبات كلية التربية بالوادي الجديد. مجلة كلية التربية، بجامعة سوهاج، ٦٢، ١٥٥-١٨٩.
- نجيب الفونس خزام، وتامر شوقي إبراهيم، وزهراء محمد فريد غنيم. (٢٠١٦). تقدير الخصائص السيكو مترية لاختبار التدفق على عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ٤٨، ج ١، ٣٠٩-٣٤٠.
- وحيد مصطفى كامل مختار، ومحمد شعبان أحمد محمد. (٢٠١٧). دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرفاهية النفسية في خفض الاكتئاب لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية. مجلة كلية التربية، ٣٢ (٤)، ٢-٤١.
- Abuhamdeh S. (2020). Investigating the "Flow" Experience: Key Conceptual and Operational Issues. *Frontiers in psychology*, 11, 158. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00158>
- Adil, A.& Ameer, S. & Ghayas, S. (2020). Mediating Role of Flow and Study Engagement Between Academic Psychological Capital and Perceived Academic Stress among University Students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, (17), 12-18.

- Arch, J. J., Landy, L. N. & Brown, k. W. (2016). Predictors and moderators of biopsychological Social stress responses Following brief self-compassion meditation training, *Psychoneuroendocrinology*, 69, 35-40, <https://doi.org/10.1016/J.Psyneuen.2016.03.009>
- Beery, A. K. (2007). *Exploring the experience of body Self Compassion for young adult women who exercise*, Degree of Muster of science in the College of Kinesiology University of Saskatchewan.
- Blutha, k., Blanton, W., Priscilla. (2015). The influence of Self-Compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and Female, *Jposit Psychol*, 10 (3), 219-230.
- Bricteux, C., Navarro, J., Ceja, L., & Fuerst, G. (2017). Interest as a moderator in the relationship between challenge/skills balance and flow at work: an analysis at within-individual level. *Journal of Happiness Studies*, 18, 861-880.
- Calvetti , P. , Barros, H, Schaab, B., Mattos, Y., and Reppold, C.(2024). Subjective well-being and psychological distress during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study, *Journal of Affective Disorders Reports*, 16,1-7.
- Cheron, G. (2016). How to measure the psychological “flow”? A neuroscience perspective. *Frontiers in Psychology*, 7, 1823.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row Publisher Inc.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542 -575.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature human behaviour*, 2(4), 253-260.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25–41.

- Egan, S. J., Rees, C. S., Delalande, J., Greene, D., Fitzallen, G., Brown, S., & Finlay-Jones, A. (2022). A review of Self-Compassion as an active ingredient in The prevention and treatment of anxiety and depression in young people. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 1-19.
- Foster, B. & Chow, G. (2020). The effects of psychological skills and mindfulness on well-being of student-athletes: A path analysis. *Performance Enhancement & Health*. 8. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2020.100180>
- Fritz, B. & Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of Psychology*. 16. 5-17
- Gerald, P, Martin, C. (1998). Flow Theory as a model For enhancing Student resilience, *professional Counselling*, 1.(5), 33-60.
- Germer, C. & Neff, K. (2013). Self-Compassion in clinical Practice, *Journal of Clinical Psychology: INSESSION*, 69 (8), 856-876.
- Geyser, I. (2012). *The relationship between Time Management, Behavior Flow. Happiness and life Satisfaction in the Hospitality training environment*. Full dissertation submitted in the Fulfillment of the requirement of degree register commercil in industrial Psychology, Faculty of Management, University of Johannesburg.
- Ilies, R., Wagner, D., Wilson, K., Ceja, L., Johnson, M., DeRue, S., & Ilgen, D. (2017). Flow at work and basic psychological needs: Effects on well-being. *Applied Psychology*, 66(1), 3-24.
- Kelly, A. C. & Dupasquier, J. (2016). Social safeness medrates The relationship between recalled Parental warmth and The Capacity for Self-Compassion and receiving Compassion, *Personality & Individual Differences Jou*, 89, 157 161.
- Klingbe, K. E., & Van Vliet, K. J. (2019). Self-Compassion From the Adolescent Perspective: A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Research*, 34(3), 323-346. <https://doi.org/10.1177/0743558417722768>

- Korhn Stefan. (2007). *Propensity and Attainment of flow state*, submitted to satisfy the Requirement for the Doctor of Philosophy By Research, School of Human Movement, Recreation And Performance Faculty of Human Development, Victoria University.
- Krejcová, K., Rymesová, P., Chylová, H. (2023). Self-compassion as a Newly Observed Dimension of the Student's Personality. *Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science*, 16, 140-148. <https://doi.org/10.7160/eriesj.2023.160205>
- Krueger, A. B., & Stone, A. A. (2014). Progress in measuring subjective well-being. *Science*, 346(6205), 42-43.
- Layard, R. (2010). Measuring subjective well-being, *Science*, 327(5965), 534-535.
- Ljubin, T. G., Majda, R. & Lana, J. (2018). Flow in the Academic Domain; The Role of Perfectionism and Engagement, *the Asia-Pacific Education Researcher* No,27,99-107.
- Long, P. & Neff, K. (2018). Self-Compassion is associated with reduced Self-Presentation Concerns and increased Student Communication Behavior, *Learning and Individual Differences*, 67-223-231
- Malk, A. (2011). Big Five Personality Traits and Copying Styles Predict Subjective Well-being: A study with Turkish Sample, *Perspectives on Social and Behavioral sciences*, 12,577-581.
- Mosing, M. A., Butkovic, A., & Ullen, F. (2018). Can Flow experiences be protective of work-related depressive symptoms and burnout? A genetically informative approach, *Journal of Affective Disorders*, 226, 6-12.
- Neff, K. & Pittman, G. (2010), Self-Compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults, *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K. (2003,a). The development and validation of a scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

- Neff, K. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, k., kristin, L. k., Stephanie, S. R. (2007), Self- Compassion and Adaptive Psychological Functioning, *Journal. of Research in Personality*, 41, 139-158
- Norsworthy, C. & Jackson, B. & Dimmock, J. (2021). Advancing Our Understanding of Psychological Flow: A Scoping Review of Conceptualizations, Measurements, and Applications. *Psychological Bulletin*. 147. <https://doi.org/806-827.10.1037/bul0000337>
- Norsworthy, C., Dimmock, J.A., Miller, D.J., Krause, A. , Jackson, B. (2023). Psychological Flow Scale (PFS): Development and Preliminary Validation of a New Flow Instrument that Measures the Core Experience of Flow to Reflect Recent Conceptual Advancements. *Int J Appl Posit Psychol* 8, 309–337 (2023). <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00092-8>
- Olcár, D. , Ljubin, G., T. & Rijavec, M. (2021). The Role of Academic Flow in Students' Achievement and Well-being. *Problems of Education in the 21st Century*. 79. 912-927. <https://doi.org/10.33225/pec/21.79.912>
- Phan, H., Ngu, B., & Ahrashidi, O. (2016). Role of student well-being: Astudy using Structural equation modeling, *Psychological Reports*, 119(1), 77-105.
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. *The science of subjective well-being*, 54(1), 97-123.
- Seo, E. (2011). The Relationships among Academic Procrastination, Flow, and Academic Achievement, *Social Behavior and Personality, An International Journal*, 39, 2,209-217.
- Voiskounsky, A. and Wang, S. (2014). Flow Experience While Computer Gaming: Empirical study. *Open Journal of Social Sciences*, 2, 1-6, <https://doi.org/10.4236/JSS.2014.28001>

- Predicting both autotelic experience and time truns formation from self-compassion alone.

Keywords: (psychological flow, subjective well-being, self-compassion)

Subjective well-being and self-compassion as predictors of psychological flow among students at the Faculty of Education, Ain Shams University

Dr. Amina Abdel Fatah Abdallah
Assistant Professor, Faculty of Education
Ain Shams University

Study summary:

The current study aimed to identify the level of third-year students - at the Faculty of Education, Ain Shams University, in the following specializations: General English, English Language (Primary Education), English Language (Special Education), Social Studies (Primary Education), Arabic Science (Primary Education) in the variables of the study, which are: psychological flow, subjective well-being, and self-compassion, The study also aimed to identify differences in the level of psychological flow, subjective well-being, and self-compassion according to the gender variable (male and female) among the sample individuals. It also aimed to identify the possibility of predicting psychological flow and its various dimensions from the two variables of the study: subjective well-being and self-compassion, A sample consisted of (343) male and female from third-year students at the Faculty of Education, Ain Shams University for the academic year 2021-2022. The study tools were applied, The Psychological Flow Scale, translated into Arabic by Jabbar Al-Akili and Hashem Al-Mahmoudawi (2015), The Subjective Well-being Scale, prepared by Iman Hassan (2018). The Self-Compassion Scale, prepared by Neff (2003) and translated into Arabic by Mohamed Abdel Rahman and others (2015) and to answer the question and two hypotheses of the study, the following statistical methods were used: factor analysis, correlation coefficient, t-test. For one sample, t-test for two independent samples, stepwise regression analysis. The results indicated:

- The sample individuals enjoyed a high level of psychological flow, subjective well-being, and self-compassion
- There are statistically significant differences for the value of "t" at the level of (0.05) between males and females in the level of psychological flow in favor of males.

-There are no statistically significant differences in the “T” value between males and females in the level of subjective well-being and the level of self-compassion

-Balance between challenge and skill, clear goals, loss of self-consciousness, action awareness, unambiguous were predicted by subjective well-being and self-compassion

- Concentration on task, sense of control, and overall flow were predicted by subjective well-being only.

- Predicting both autotelic experience and time trans formation from self-compassion alone.

Keywords: (psychological flow, subjective well-being, self-compassion)